

## Psykoteraapeut Jytte Sigfredsen

Birkevej 15 – 9510 Arden – Tlf. 2485 6314

Hjemmeside: [www.jyttesigfredsen.dk](http://www.jyttesigfredsen.dk)



Jeg er uddannet psykoteraapeut (krop- og gestaltterapi) og er i gang med en overbygning indenfor kognitiv terapi og coaching.

Sideløbende med mit arbejde tilbyder jeg derfor individuel psykoteraapi og parterapi.

Værdigrundlaget for terapien er baseret på det eksistentiale livssyn, hvilket vil sige at noget er, at du er og som du bliver nødt til at forholde dig til.

Oftentimes vi i fastlåste mønstre og glemmer, at vi har muligheder for at vælge til og fra og tage ansvar for vores eget liv.

Vores liv er også ofte styret af, hvad vi har oplevet i barndommen og det kan være ret uhensigtsmæssigt fortsat at handle og tænke på bestemte måder, blot fordi det har vi altid gjort.

Terapiformen forholder sig også til, hvad vores krop fortæller om vores psykiske tilstand og om at mærke os selv.

I moderne tid er det almindeligt at pleje sin psyke, så hold dig ikke tilbage for en aftale, hvis du har problemer i dit liv, været udsat for tragiske oplevelser som svigt, sorg, sygdom eller andet eller ønsker du blot at sætte fokus på, hvordan du lever dit liv bedst muligt, så kontakt mig på 24856314 og lav en aftale om en indledende snak.

Terapier foregår på min hjemadresse, Birkevej 15, Arden.

Priser pr. time/gang:

Indledende snak: 250,- kr.

Individuel terapi: 400,- -

Parterapi: 500,- -

Med venlig hilsen  
Jytte Sigfredsen