

# Mine oplevelser hos Kenn

*Det mit indre siger mig, kan forandre alting!*

Det første møde med Kenn var til en liv stils messe for ca. fire år siden, hvor jeg fik øjnene op for Kenn's behandlingsform, som jeg synes har det hele. Behandling, terapi og træning. Planen med messen var at jeg var på udgik efter en behandlings form der kunne hjælpe mig med at forløse spændinger, blokeringer, stress og smerter. Som en del af min personlige udvikling. Da jeg er en ung mand først i tyverne, som dyrker elite idræt i mere end tyve timer om ugen. Der hele tiden vil mærke overskud til livet, arbejdet, skolen og til træningen. Da det er vigtig for mig, at være i et med mig selv, og det er det Kenn kan støtte mig i. De bedste behandlinger jeg har fået er, at vi samarbejder om at nå ind til sagens kerne. For at lære at give slip, så energien kan flyde frit i hele kroppen. - Når jeg går hjem fra en behandling føler jeg mig fri, som en lettet person der føler lykke indvendig.

Som person og elite idrætsudøver er mit mål, at have indre ro på de indre linjer og være i kontakt med min krop og psyke. Så jeg kan yde mit ypperste i alle situationer i livet.

Det jeg oplever ved at komme til Kenn er, at jeg får indsigt i min krop og psyke. Som gør mig til en stærkere person. Jeg bliver frigivet for spændinger og smerter som jeg har gået med fra mit opvækst eller fra træning. Det er en unik måde at blive behandlet på, da Kenn arbejder med hele kroppen som en enhed.

En af de største oplevelser jeg har haft fysisk var, der jeg havde været hos Kenn en del gange. Da han en dag fortalte mig, at min brystkasse er sunket ned og havde sat jeg fast. Det vil sige at jeg ikke kunne udvide den øverste del, at bryst kassen når jeg træk vejret. Det var ikke noget jeg selv var opmærksom på, men når han nu sagde det mærkede jeg efter og prøvede at trække vejet helt ned i maven. - Han havde ret. - Brystet føles anspændt. Min vejtrækning var noget hakkende. Efter en del arbejde med mit åndedræt og hans berøring på overkroppen. Løsnede brystet op og jeg følte et sug ned gennem hele kroppen. Som om at jeg ikke havde trukket vejret hele mit liv. Det var en forløsning at jeg kunne udvide min brystkasse og trækket vejret dybt, helt ned i maven. - Det gav overskud.

- Han har på samme måde hjulpet mig med, at behandle mit hævede skinneben så hævelsen lagde sig. -
- Han har hjulpet mig med, at få min energi tilbage efter en uges tid med mad forgiftning, så jeg kunne stille op til de danske mesterskaber.
- Han har hjulpet mig med at få indsigt i mit indre. Så jeg kan bryde mønstre og vaner.

Jeg bruger ofte Kenn til at forebygge, at der ikke kommer skader eller for at forløse de spændinger der kan opstå i træningen, arbejdet eller i en stresset hverdag.

Kenn får de varmeste anbefalinger fra mig og stor tak for de positive oplevelser dine behandlinger har givet mig.

**Andreas 22 år.**