



Kære medlemmer

En af vores sponsorer har fået vokseværk og ønsker nu at øge sit sponsorat og engagement i klubben. Der er tale om Toke Hougaard, der udover at være engageret i det frivillige arbejde i LBK, er Autoriseret Body SDS behandler i sit firma Mind Your Body.

Toke åbner den 1. april op i en ny klinik 500 meter fra LBK, så det er et helt naturligt tidspunkt for begge parter at udvide samarbejdet på. Vi håber, at det vil komme både LBK og Toke til gode.

Body SDS systemets popularitet er støt stigende blandt mennesker, der gerne vil have en velfungerende krop. Det er ikke kun sportsfolk og andre, der lever af deres krop, men også "helt almindelige" mennesker der ønsker at slippe af med skavanker og opnå mere balance, fysisk som psykisk.

Hvor de fleste efterhånden har hørt om eller benyttet Body SDS behandlinger, er der færre der ved, at der også findes et træningssystem, der hedder Body SDS grundtræning. Grundtræningen har til formål at styrke og smidiggøre led og muskler i hele kroppen og arbejder dybt ind i vores begrænsninger og kropslige fundament. Når du dyrker Body SDS grundtræning, vil du opleve en bedret koordinationsevne, øget kropsbevidsthed, mere ro i kroppen, større smidighed og ikke mindst vil du få mindsket gener og smerter i bevægeapparatet.

***Samarbejdet med Toke indebærer, at LBK modtager 100 kr. for hver behandling eller træningsklippekort, som bliver købt af et LBK medlem eller et LBK familiemedlem.  
Køber man et halvårskort til grundtræning, går 200 kr. til LBK.***



Er du nysgerrig på at vide mere om Body SDS og Toke, opfordrer vi til at kigge på hans hjemmeside [www.tokehougaard.dk](http://www.tokehougaard.dk), hvor du også kan finde online booking og yderligere kontaktinformation. Nedenfor kan du læse en beskrivelse af Toke og hans virke.



---

Mit navn er Toke Hougaard (f. 1981). Jeg er gift og far til to drenge, og så er jeg autoriseret Body SDS behandler i Lyngby i mit eget firma Mind Your Body.

Mennesker har altid været centrum for mit professionelle virke. Fra 2015 som body SDS fuldtidsbehandler og inden da som skolelærer gennem 9 år samt 16 år som badmintontræner i LBK. Hvor end jeg har været, har jeg gjort mig mange erfaringer med både kroppens mentale, fysiske og psykiske del, og ikke mindst sammenhængen mellem disse. Som Body-SDS behandler nyder jeg muligheden for at arbejde intenst med disse kompetencer og for konstant at udvikle mig i samspil med de mennesker, der kommer i min klinik.

### [Fordybelse i den enkelte](#)

At kunne fordybe sig i og koncentrere sig intenst om et enkelt menneske af gangen, er de færreste forundt, og jeg føler mig meget privilegeret ved at have tiden til at kunne tilpasse min behandling til lige præcis dit behov. Jeg gør mig både en masse praktiske erfaringer med, og læser om et bredt udvalg af emner, der kan påvirke vores velbefindende. Kost, kosttilskud, udrensninger, træning, mindfulness, stress og angst er eksempler på områder, jeg har praktisk og teoretisk erfaring med. Denne erfaring er min måde at sikre, at jeg har den bedst mulige forståelse for dig og dine udfordringer. Så hvad enten du har behov at snakke om dybe og følelsesmæssige emner eller blot har behov for at arbejde med nogle fysiske skavanker, kan du altid få fuld opmærksomhed og hjælp med din udfordring.

Jeg sætter en stor ære i at holde mig opdateret, og som autoriseret Body SDS behandler er jeg forpligtet til løbende at videreudanne mig. Sammen med mit medlemskab i SAB (Sammenslutningen af alternative behandlere) og min RAB-godkendelse (Registrerede Alternative Behandlere) er det din garanti for, at den behandling du modtager, lever op til de høje krav der stilles til en Autoriseret Body SDS behandler.

Jeg har desuden valgt at behandle i et klinikfællesskab med forskellige sundhedsfaglige personer, da jeg derved sikrer mig en jævnlig sparring og en åbenhed for de bedste måder at hjælpe mine klienter på. Derfor kan du også føle dig tryk ved, at jeg sender dig videre, hvis jeg mener, der er en anden behandler, der kan hjælpe dig bedre end jeg kan.

### [Kontakt mig og få hjælp til dine udfordringer](#)

Jeg har stor tiltro til, at jeg kan hjælpe rigtig mange mennesker med deres smerter og gener – se mere på min hjemmeside eller kontakt mig, så vi kan snakke om, hvordan jeg kan hjælpe dig!

Vær opmærksom på, at flere forsikringsselskaber og sundhedsforsikringer dækker behandlinger hos RAB godkendte behandlere. Spørg dit forsikringsselskab eller sundhedsforsikring om dine muligheder.



## Træning

Træning og bevægelse har altid fyldt meget i mit liv. Jeg nyder at træne selv og at formidle glæden ved bevægelse til andre. Denne passion for kroppens muligheder har jeg med mig, når jeg behandler, og ikke mindst når jeg underviser i Body SDS grundtræning.

Gennem de sidste 3 år har jeg hyppigt trænet Body SDS grundtræning og har mærket, hvordan det har gjort en enorm forskel for min krop og mindsket mine begrænsninger. Derfor underviser jeg mine egne hold tre gange om ugen. Jeg vil gerne give mine træningsdeltagere mest mulig fleksibilitet. Derfor kan du både deltage med et 10-turs kort, hvor du selvfølgelig kun betaler for de gange du kommer, og med et halvårskort så du kan træne med på alle mine hold uden at skulle betale ekstra.

Træningen foregår i min klinik på Bagsværdvej 72b, 2800 Lyngby på følgende tidspunkter:

Tirsdag 19.30-21.15 - onsdag 10.15-12.00 - torsdag 18.45-20.30

Du kan læse meget mere og tilmelde dig her: [www.tokehouggaard.dk/body-sds-grundtraening/](http://www.tokehouggaard.dk/body-sds-grundtraening/)

