



- Jeg er god til at skabe tryghed, og det er nok hemmeligheden bag de gode resultater på mine vandskræk-hold, mener Britt Andersen, der ses til venstre.

Til kamp mod vandskræk

39-årige Britt Andersen bruger alternative metoder, når hun kurerer børn og voksne med vandskræk i Ishøj Svømmehal

Ishøj: - Det handler i virkeligheden om stille og roligt at overskride kursisternes egne grænser, uden at de selv lægger mærke til det, forklarer 39-årige Britt Andersen, som ved hjælp af alternative metoder har kureret mange mennesker for vandskræk. Nu er hun parat til at hjælpe børn og voksne i Køge Bugt området, og starter nye hold med få deltagere op, som undervises hver onsdag i Ishøj Svømmehal.

Britt Andersen kombinerer sine to uddannelser som svømmeinstruktør og hea-

ler, når hun underviser på vandskræk-holdene. Og efter sigende med stor succes. Erfaringerne fra kurser blandt andet i Glostrup og Gentofte har vist, at det nytter noget at se sin vandskræk i øjenene, og mange erefterfølgende blevet fortrolige med det våde element.

Kurserne henvender sig både til de, der er panisk angste for vand, men også til folk, som aldrig har fået lært at svømme og er lidt skeptiske.

- Undervisningen bygger på tillid, og på at deltagerne opnår selvsikkerhed og velvære i vandet, forklarer

Britt Andersen, der bruger både healing og meditation i kursusforløbet. Og det er der ikke noget mystisk i, pointerer hun.

- For mig drejer healing sig om kærlighed. Alle ved, hvor dejligt, tryghedsskabende og helsebringende det kan være at få et kram, og man kan faktisk også give et mentalt kram.

- Meditation er reelt bare en afslapningsmetode, og hele ideen med mine kurser er, at dem, der møder op, lærer at slappe af - også når de er i vandet, slutter Britt Andersen, der kan træffes for yderligere oplysninger på tlf. 26 17 02 70.