

Gevoelig nieuw jaar? Reis naar ontspanning!

Ben jij ook zo moe? En dan komen straks ook nog de jaarlijkse goede voornemens erbij? Een relaxte tip: ga volgend jaar eens op ontdekkingsreis naar een nieuwe leefstijl, waarbij je je lichaam vooropstelt. Ik ben graag je 'reisleider'.



Enkele hoogtepunten die we zullen bezoeken: Rust, Aanwezigheid, Comfortzone, Verbinding, Souplesse en Ontspanning. Probeer ze maar eens te vinden in je lichaam.

Dik kans dat het niet zomaar lukt. Toch is het makkelijker dan je denkt. Je lichaam wil het allerliefst ontspannen zijn. Maar weet soms niet meer hoe dat moet, omdat jij zo druk bent. Je hoofd is zich van geen kwaad bewust, maar je lichaam wel. Je lichaam onderhoudt namelijk alles wat je meemaakt en reageert erop. Het is jou gunstig gezind, dus het doet wat het kan om te voorkomen dat jij je naar voelt. In situaties die je te moeilijk vindt, neemt je lichaam de last op zich en stopt pijnlijke ervaringen onzichtbaar weg. Totdat het vol zit en overstroomt. Zo ontstaan klachten. Misschien heb je ze al; misschien ben je ze onbewust aan het verzamelen. Wil je ze verminderen of – beter nog – voorkomen.

In de praktijk gaat het erom een nieuwe verbinding met je lichaam te creëren. Zodat je opnieuw leert te luisteren naar wat jij nodig hebt om ontspannen en comfortabel aanwezig te zijn. In alle gevallen staat een nieuwe gegronde verbinding met je lichaam centraal. Je voelt je weer een beetje nieuw. Er zijn vele wegen mogelijk.

- In cursusvorm en dus in kleine groepen organiseer ik massagecursussen en tension release exercise oefengroepen.
- Individuele behandelingen. Daarin krijg je aandacht op maat en zoeken we naar jouw route naar ontspanning en rust.

Informatie:

Neem contact op voor het maken van een afspraak.

Praktijk voor Systemisch Lichaamswerk
Janneke Venema

Tel.: 055 - 355 68 39

www.rebalancing-apeldoorn.nl