

Soepel als een kat

Ontspannen en pijnvrij bewegen

Op maandag 11 maart start in de Rebalancing-praktijk de 'Beweegklas' olv Janneke Venema. Ben je ooit jaloers geweest op de souplesse van een kat? Wil je dat ook? Kom dan naar de 'Beweegklas' waar je leert je soepel en pijnvrij te bewegen. Welkom op 4 maandagochtenden vanaf 11 maart.



Iedereen kan bewegen, maar weet je ook hoe? Je beweegt vaak onbewust onbekwaam, maar niet bewust en bekwaam. Waardoor je zelf klachten creëert. Je levert meer inspanning dan nodig is en vergeet hoe je gebruik kunt maken van je botten en de zwaartekracht. In de Beweegklas leer je langzaam te bewegen zonder inspanning. Je gaat je manier van bewegen 'heropvoeden' en dat is plezierig om te doen.

Ontspanning en controle

"Door deze methode ontdekte ik dat ik op de grond sta", zei een deelnemer. "Het gaf me lichaamsbewustzijn, ontspanning én juist controle over mijn lichaam. Ik werd kalm." Dit is precies waar het om gaat in de Beweegklas. Je bevordert houding, coördinatie, vitaliteit en souplesse. Als je eenmaal weet wat je doet, kun je doen wat je wilt.

Babybrein

Met maximaal 5 deelnemers maak je op een yogamat langzame, onbekende en vaak verrassende bewegingen. Je brein heeft daar moeite mee, maar je lichaam rust ervan uit.

Bewegen is simpeler dan je denkt. Als baby heb je zelf van alles ontdekt zonder dat iemand je dat ooit verteld heeft. Dat 'babybrein' ga je herontdekken op de mat en dat gaat je verrassen. Door langzaam te bewegen en te ervaren wat het effect op je is, krijg je alle tijd om te voelen wat de oefeningen met je doen.

Lekker in je vel

Van onbewust onbekwaam word je bewust bekwaam. De manier waarop we oefenen, verandert ook in je hersenen de ingesleten bewegingspatronen. Aan het einde van de les beweegt je wervelkolom, sta je rechtop en loop je soepeler. Je krijgt ook meer lucht.

Praktische informatie

Wanneer: maandagmorgen 11, 18 en 25 maart en 1 april van 10.00 – 12.00 uur.

Kosten: 4 lessen € 120,-

Aanmelden:

Praktijk In goede handen

Janneke Venema tel.: 055 - 533 6839 of via info@rebalancing-apeldoorn.nl