

beauty&fashionkrant

Start Beweegklas

Ontspannen en soepel bewegen

Heb je ooit gezien hoe soepel een kat beweegt? Ben je weleens jaloers doordat het jou niet lukt? In de 'Beweegklas' van Janneke Venema kun je dat veranderen. Word weer soepeler, beweeg pijnvrij! Welkom op vier maandagochtenden vanaf 22 oktober.

In de Beweegklas leer je lekker te bewegen met minder inspanning. Je gaat je manier van bewegen 'heropvoeden' en dat gaat met een hoop lol gepaard. Een tipje van de sluier: ogen en kaken wijzen de weg.

Als je weet wat je doet, kun je doen wat je wilt

"Deze methode liet mij enorm landen in mijn lichaam", zei een cliënt. "Het bracht me meer lichaamsbewustzijn, meer ontspanning én meer controle over mijn lichaam. Ik werd er snel rustig van." Dit is precies waar het om gaat in de Beweegklas. Je bevordert je houding, balans en coördinatie, je vitaliteit en zelfontwikkeling. Je wordt je bewust door te bewegen. En als je eenmaal weet wat je doet, kun je doen wat je wilt.

Hoe ziet de les eruit?

Met maximaal 5 deelnemers begint de les op de mat. Vervolgens maak je langzame, onbekende en vaak verrassende bewegingen volgens mijn instructies.

Daarbij ontstaan soms 'slapstick' situaties als je ontdekt hoe ingewikkeld je gewend bent om te bewegen, terwijl het ook heel simpel kan. De ontspanning van de lach geeft weer ruimte aan geconcentreerd opletten wat je doet. Al ervaren leer je opnieuw te bewegen, zoals je het als kind ook hebt gedaan.

Heropvoeden

Van onbewust onbekwaam word je bewust bekwaam. De manier waarop we oefenen, verandert ook in je hersenen de ingesleten bewegingspatronen. Die oude gewoontes veroorzaken juist de klachten. Aan het einde van de les sta je recht op en loop je lichter, steviger en vloeiender dan je gewend bent, meer in contact met jezelf. Kortom: na de les zit je lekkerder in je vel en lijkt je meer op de kat.

Verruim je beweging

Door de 'beweeglast' eerlijk te verdelen over de lichaamsdelen die daarvoor gemaakt zijn, spaar je energie en kracht.



Je maakt gebruik van de zwaartekracht en je botten, waardoor de spieren rust krijgen en niet overbelast raken. Je voelt de samenhang van verschillende lichaamsdelen.

Zo maakt je brein zich nieuwe bewegingsvormen eigen. Door langzaam te bewegen en veel te pauzeren, krijg je alle tijd om te voelen wat je doet en wat de oefeningen je brengen. Het is voor iedereen, ongeacht leeftijd, ervaring of conditie, maar wel op een matje kan liggen.

Praktische informatie

Wanneer: maandagmorgen 22 oktober, 5, 12 en 19 november van 09.00 - 12.00 uur

Kosten 4 lessen: € 120,-

Aanmelden: Praktijk In goede handen | Janneke Venema | 055 - 533 6839 of via inbalance@kpnmail.nl