

## **Jouw bestemming: Gezond-zijn!**

**Gratis proefles - 31 Oktober tussen 10 en 11.30 uur**



### **Nieuw 5 lessenblok - Mentastics start in November**

**Ervaar gezond-zijn in plaats van een leven in spanning, ongemak en pijn. Ontdek deze innovatieve benadering die je lichaam en geest verbindt met eenvoudige en zachte oefeningen, met mindfull bewegen en met relaxatie.**

**Leer weer mobiel en bewust te zijn in je natuurlijke houding dank zij eenvoudige, praktische en nuttige bewegingen, en ideeën die je welzijn snel kunnen verbeteren.**

**Een kostbaar hulpmiddel voor diegenen die dagelijkse ongemak ervaren, je zult de "HERINNERING" leren, een gemakkelijke en snelle methode voor heropvoeding van het onbewuste.**

**Satsavya geeft elkeen individuele aandacht vanaf de eerste klas om je natuurlijke houding en bewegingen opnieuw aan te leren, van top tot teen. Elke les eindigt met begeleide ontspanning. Met deze serie kun je de informatie die je elke week hebt ontvangen verdiepen en integreren in je dagelijkse activiteiten en ontspanning.**

**Voor wie?**

**Wanneer je meer mobiliteit en balans in jouw lichaam wilt ervaren, meer energie, zachtheid en gemak in de dag.**

**Wanneer je stress-gerelateerde pijn ervaart (De rug, de nek, de schouders.)**

**Wanneer je fysieke beperkingen hebt na een trauma (operatie, val of ongeluk).**

**Wanneer je lichamelijke klachten of beperkingen ondervindt die worden veroorzaakt door chronische ziekten zoals de ziekte van Parkinson, multiple sclerose, artritis of fibromyalgie.**

**Wanneer je slapeloosheid of burn-out meemaakt.**

**Voor atleten, dansers en muzikanten helpt Mentastics het voorkomen van blessures en verbetert de prestaties.**

**"Jouw bestemming: Gezond-zijn " - lessen in Middelburg  
Eerste 5 lessenblok (90 min) start op woensdag 7 november  
tussen 10 en 11. 30 uur.**

**Deelname: 5 lessen - 80 euro - losse les: 18 euro - beperkt  
aantal deelnemers. info en opgave: [info@zipzen.nl](mailto:info@zipzen.nl)**

**Deze oefeningen en bewegingen zijn geschikt voor alle  
leeftijdsgroepen.**

**\* Satsavya Mertens is een gediplomeerde, ervaren en  
gepassioneerde Practitioner van Trager®, Mentastics® en  
Hypnosis. Zij geeft lessen wereldwijd en is aanwezig in  
Nederland tussen 1 November en eind januari en de lente.**



**\***

**\* Op woensdag kan je een individuele sessie boeken in Padma voor een van de**

**technieken die worden aangeboden door Satsavya - e-mail: [info@zipzen.nl](mailto:info@zipzen.nl)**

**\* Info: tel 06 27347597 - vanaf 29 oktober**

**\* Website: [www.zipzen.nl](http://www.zipzen.nl)**

**Lichtheid en  
vrijheid voor je  
lichaam en geest!**

**Welkom!**