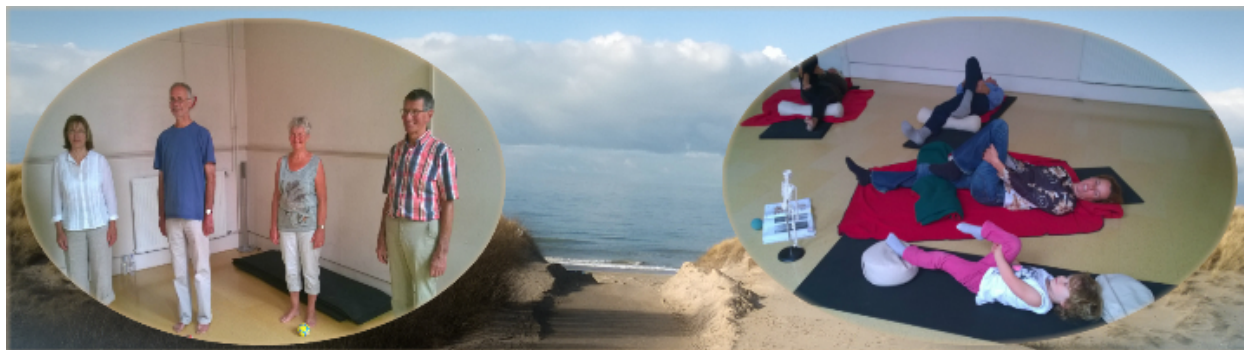




# Lente workshop Mentastics met Satsavya

## Hoe zou het zijn met de helft van de inspanning.....



**Zondag 14 april 2019**

Tijd: 10.00– 16.00 uur - ontvangst: 09.30 met koffie en thee.

Bijdrage: 80€ - inclusief drank, lekkers bij koffie en **soep**. Lunch meebrengen

Plaats: Qi-Fit - Kruispad 7, Rijsbergen

**Opgeven:** [lian.roovers@outlook.com](mailto:lian.roovers@outlook.com) - Tel: 076-5961124 / 0647651124!

In deze workshop leer je moeiteloos aandachtig bewegen met Mentastics - onderdeel van de unieke Trager Approach. In een ritmisch samenspel van bewegen en gewicht voelen ontstaat er positieve aandacht van lichtheid en gemak. Je ervaart al snel hoe spierspanningen, opgebouwd door stress, verkeerde lichaamshouding en opgelopen trauma's oplossen en het lichaam zijn natuurlijk welbevinden herstelt.

De bewegingen aangewend in Mentastics zijn eenvoudig, zacht, en heel natuurlijk. Je integreert deze ontspannen manier van bewegen - zonder onnodige spierspanningen - in al je dagelijkse activiteiten, in je Chi-Neng beoefening....

Ervaar also; Meer energie, minder moeheid - Minder stress, meer gemak - Minder angst - meer vertrouwen! Meer rust, minder gejaagdheid - Minder pijn, meer vreugde! Mentastics heeft bewezen een ware ondersteuning te zijn bij stress en chronische ongemakken, slaaploosheid, burn-out, hernia en frozen shoulder, reuma...

**Satsavya geeft elkeen individuele aandacht en de workshop eindigt met geleide ontspanning met verankering van de hernieuwde fijne ervaringen van vrijheid, energie, lichtheid en gemak! Hervind jouw geestelijke en fysieke balans - Welzijn!**

**Hoe zou het zijn met de helft van de inspanning? Kom het ontdekken!**



“Voor mij is het een aanvulling op Chi Neng Qigong, omdat je op een simpele manier jezelf snel ontspant. De oefeningen die je daarna doet gaan dan moeitelozer.” Lian

Satsavya Mertens is ervaren Trager Prctitioner en Mentastics Instructor  
Voor meer informatie kijk op [www.zipzen.nl](http://www.zipzen.nl) en [www.trager.nl](http://www.trager.nl).  
en [www.qifit.nl](http://www.qifit.nl)

13 april is Satsavya beschikbaar in Qi-Fit voor individuele Trager Behandelingen en Transformationele hypnose sessies met gepersonaliseerde opname. Afspraak maken: [info@zipzen.nl](mailto:info@zipzen.nl) - 0627347597

## Op 13 april is Satsavya beschikbaar in Qi-Fit voor



- \* Individuele Trager behandelingen
- \* Transformationele hypnosis sessies

Afspraak maken: [info@zipzen.nl](mailto:info@zipzen.nl) - 0627347597

### **Een Trager©Behandeling bestaat uit een Actieve gedeelte**

Je wordt begeleid in het bewust ervaren van beweging, het voelen van het effect van de zwaartekracht en de ervaring van weer in je natuurlijke houding te staan en te bewegen. De uitwerking van rust en balans hierdoor. Dit deel van een sessie, wat ook los of als groepsles kan worden aangeboden heet Mentastics.

#### **Gedeelte op de massagetafel**

Ritmische bewegingen en zachte aanrakingen maken dat je lichaam zich diep ontspant. Deze invoelende benadering nodigt je uit om spanningen los te laten. Zo ervaar je direct hoe het lichter, vrijer en makkelijker kan.

#### **Afrondend gedeelte**

Je staat van de tafel op en merkt nu wat het verschil is met het begin van de sessie. Met de Recall worden de vernieuwende ervaringen verankert in je onderbewustzijn. Je krijgt ervaringsgerichte aanwijzingen over hoe je Trager kunt integreren in je dagelijks leven.

### **Transformationele Hypnosis sessies**

In een Transformationele hypnose sessie maken we contact met jouw onderbewuste, en aanvankelijk wat jij nodig hebt. Zo herzien we bijvoorbeeld misverstanden uit het verleden, die jou gedrag nu nog beïnvloeden. Daardoor kan transformatie plaats, we nodigen jouw onderbewuste uit om dit gedrag los te laten, en om een nieuwe koers te varen, waardoor jij elk moment fris, helder en nieuw kan beleven. Een gepersonaliseerde audio opname die jij beluister bevestigt deze nieuwe koers ingeslagen naar een vrij leven, naar je ware zijn! Een Transformationele hypnosis sessie kan ook om ontspanning te ervaren en rust te verdiepen.

Satsavya Mertens is ervaren en gepassioneerd Trager©Practitioner met ruime achtergrond in bewustzijn processen, meditatie, Zen. Zij verzorgt Mentastics workshops en Trager- en hypnosis sessies wereldwijd.

“Lichtheid en vrijheid voor jouw lichaam en geest!”