

**LENTEBLOK II - MENTASTICS - Jouw Welzijn!**  
Energiek, stressvrij, moeiteloos de zomer in!



Leer moeiteloos te bewegen,  
Nodig stress, stijfheid en pijn uit om los te laten  
Ervaar ontspanning in al je dagelijkse activiteiten.

In dit lenteblok ervaar je hoe het voelt om terug in je natuurlijke houding te staan, te lopen, te zitten, te liggen, te ademen. Zodat onnodige spierspanningen als vanzelf loslaten en jij soepel, stress- en pijnvrij, moeiteloos kan bewegen en handelen in al je activiteiten.

Voel je energiek, flexibel, rustig en blij!

**Ontdek!**

Dat minder moeite ... meer energie oplevert

Dat bewegen zonder onnodige spierspanning maakt dat stijfheid en pijn plaats maken voor ervaringen van lichtheid, zachtheid en gemak.

Dat weer in je natuurlijke houding te staan, te lopen, te leven ... jij rechtop in balans door het leven gaat - ook op latere leeftijd!

**Mentastics** - onderdeel van de Dr.Tragers unieke benadering hebben bewezen te zijn een ware ondersteuning bij stress gerelateerde klachten ( frozen shoulder, tenditis ), chronische pijnen (rug, schouders nek), vermoeidheid en psychisch ongemak.( burn-out)

Mentastics bewegingen zijn geschikt voor alle leeftijden en welke fysieke conditie ook! Eens geleerd neem je dit mee voor de rest van je leven!

Ben jij bereid om **je eigen gezond** zelf in handen te nemen en te onderhouden dan nodig ik je uit een voor een **gratis proefles** aan op woensdag 15 mei!

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

Ervaar deze unieke manier om jouw Welzijn te hervinden en te onderhouden. In deze lessen kom je weer in voeling met je lichaam en doormiddel van lichte, eenvoudige pijnloze bewegingen hervind je jouw staat van welzijn - ontspannen, flexibel en rustig!

**Data:** 5 lessenblok (90 minuten) : 15 mei, 22, 29 - 5,12 juni

**Gratis proefles voor nieuwe mensen op 15 mei**

**Tijd:** tussen 10.00 en 11.30 uur

**Plaats:** St.Padma - Verwerijstraat 52A - Middelburg

**Bijdrage:** 5 lessenblok; 80 euro - Gratis proefles op 15mei - losse les: 18 euro

**Informatie:** info@zipzen - telefonisch; 06 27347597

**‘Spelend met Mentastics kan je de mooiste manier ervaren om je lichaam te voelen, te kennen, te bewegen.’ - Milton Trager.**



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** en **verankering van de nieuwe ervaring**. Met **deze serie** kun je **de informatie** die je **elke week** hebt ontvangen **verdiepen** en **integreren** in je **al dagelijkse activiteiten** en **ontspanning**.

## Trager Mentastics en individuele Trager Behandelingen

### 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.

## **Satsavya, erkend en ervaren Trager Practitioner en Hypnose Practitioner geeft in St. Padma op woensdag:**

### **\* Individuele Trager behandelingen**

- \* Individuele Mentastics lessen en
- \* Introducties tot de Trager Approach.
- \* Transformationele hypnosis sessies met gepersonaliseerde audio opname aangepast aan wat jij nodig hebt.
- \* Info: tel 0627347597 - e-mail: info@zipzen.nl

### **Een Trager©Behandeling bestaat uit een:**



### **Actieve gedeelte naast de massagetafel - Individuele Mentastics**

Je leert om terug in je natuurlijke houding te staan, te lopen, te bewegen. Je ervaart moeiteloze bewegingen die jij nodig hebt om weer stress vrij, pijn vrij door het leven te gaan. Dit neem je mee als ondersteuning van je helingsproces na de behandeling

### **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 (her-innering) worden de vernieuwende ervaringen verankert in je onderbewustzijn.

Je krijgt ervaringsgerichte aanwijzingen over hoe je Trager kunt integreren in je dagelijks leven.

**Satsavya bied ook transformationele Hypnosis sessies aan voor levens problemen, verdieping van je relaxatie en meditatie.**



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

Transformationele hypnosis sessies ook als verdieping van ontspanning en als verdieping van je meditatie.

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