



## **Lente Mentastics workshop II - Jouw bestemming - WELZIJN! Energie, stressvrij en met gemak de zomer in!**

Graag geven we een vervolg op de wel ontvangen Lenteworkshop Mentastics en om het geplante zaadje water te geven, goede aarde om verder te groeien... verdiepen we eerst de basis Mentastics - waarna we gaan spelen met **bijzondere Mentastics** voor **je hoofd, nek en schouders**.

**Zaterdag 22 juni 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:** [info@zipzen.nl](mailto:info@zipzen.nl) cc [lian.roovers@outlook.com](mailto:lian.roovers@outlook.com)

Ervaar 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 zelfs moeiteloos mag bewegen en handelen in al je activiteiten.

### **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 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)

**Een waardevolle toevoeging voor al degenen die lichaamsbeweging, Chi-neng, chi-cong, tai -chi, coaching, massages beoefenen.**

**“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 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?

**Ben jij** bereid om **jouw gezond in** eigen handen te nemen, te onderhouden dan nodig ik je uit een voor deze verdieping Mentastics workshop, zodat je de hernieuwde ervaringen kan meenemen in je vakantie, in je praktijk, in je bewegingsleer....

**Contact:** Mertens Satsavya - tel: 06 27347597 - [info@zipzen.nl](mailto:info@zipzen.nl)

Satsavya Mertens is ervaren Trager Practitioner 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)

**Op 20 en 21 juni is Satsavya beschikbaar in Qi-Fit voor**

Individuele Trager behandelingen - kosten; 90euro voor anderhalf uur - 120 euro voor 2 uur (uitgebreide gepersonaliseerde Mentastics)

\* Transformationele hypnosis sessies voor life issues en meditatie - 150 euro - gepersonaliseerde opname inbegrepen. 100 euro - zonder opname.

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



Een Tragersessie bestaat uit drie fases:

**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 stres -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, traumas en pijnen los te laten. Zo ervaar je direct hoe het lichter, vrijer en makkelijker kan in je lichaam en geest.

## **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-innening) 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 vinden, 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 beluistert, bevestigt deze nieuw ingeslagen koers naar een vrij leven, naar je ware zijn! Een Transformationele hypnosis sessie kan ook om ontspanning, rust en meditatie 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!”**