



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

Leer makkelijk 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 en moeiteloos kan 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)

**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 **jouw gezond in** eigen handen te nemen, te onderhouden dan nodig ik je uit een voor een **Gratis Proefles** op **dinsdag 7 mei - s'Heer Hendrikshuis - Terwerfstraat, 18 -s'HHK**

**Contact:** Mertens Satsavya - Ervaren Trager Practitioner en Mentastics Instructeur  
tel: 06 27347597 - info@zipzen.nl

**[www.zipzen.nl](http://www.zipzen.nl) - Mentastics class**