

ZipZen Introductie workshop Mentastics®

Thema: middenrif en de rug

met Satsavya Mertens

Zondag 13 oktober 2019

tussen 10 en 16.30 uur - ontvangst; 9.30 uur

Qi-Fit: Kruispad, 7 Rijsberg

Bijdrage: 85 euro - incl. drank, lekkers bij koffie & soep. -

- lunch meebrengen

Opgave: info@zipzen.nl - cc: lian.roovers@outlook.com



Mentastics® - onderdeel van de Trager Approach, ontdekt door dr. Milton Trager.

Deze bijzondere bewegingsleer leert jou in voeling te komen met je lichaam, jouw natuurlijke houding en balans te hervinden; stress, pijn en stijfheid worden vervangen met aangename sensaties van lichtheid en gemak. Zodat jij met vernieuwd bewustzijn van je lichaam, met opgeladen batterijen, gecenterd en volledig betrokken in het leven mag staan!

In deze workshop ontdekken en verdiepen we de dynamiek van voelen in beweging, staan en zitten. We maken kennis met de bijzondere spier in het middenrif - het diafragma. Ervaar de belangrijkheid en invloed die deze spier heeft in je houding, je ademhaling en je emotioneel welzijn! We spelen met oa bewegingen, ademhaling zodat het diafragma zijn goede tonus hervindt en ervaar meteen de uitwerking hiervan op je houding, je ademhaling, je stem, je welzijn.

Vandaar reizen we verder naar de ruggengraat- onze core - die ons rechtop houdt en waar alles mee verbonden is. Steeds opnieuw laten we ons verrassen hoe met zo weinig inspanning, zoveel ontspanning, flexibiliteit kan bereikt worden. Je leert oa bewegingen, makkelijk uit te voeren om rugklachten te voorkomen, te genezen in je dag aan dag.

De nieuwe ervaring van lichtheid, vrijheid en gemak zijn een ware ondersteuning voor:

- * Het behouden van ontspanning en balans oa. op de werkvloer, achter de computer, in het sporten, bij lopen, als preventie voor lichaamsklachten voor jong en oud!
- * Alsmede voor hen die met stress gerelateerde, lichamelijk/geestelijk ongemak te maken hebben en/of chronische aandoeningen (rug, schouder, nek, knieën) en voor zij die revalideren na een ongeval, trauma of burn-out.
- * Minder is meer - neem je zo mee in je Chi-Neng, Thai -Chi be-oefening, in je yoga en in je meditatie.
- * Een waardevolle toevoeging voor medische en complementaire professionals.

Satsavya erkend en ervaren Trager© Practitioner&Hypnose Practitioner, verzorgt workshops lichaamsbewustzijn en OSHO meditatie en meditatie therapie in Nederland en in de wereld.

Satsavya - is beschikbaar 11 en 12 oktober voor individuele Trager behandelingen en Transformationele hypnosis sessies in Qi-Fit. Opgave: info@zipzen.nl - 0627347597



De samenwerking tussen Practitioner en client,
Het uniek zijn van elke client, tezamen met de bereidheid tot zelfwerkzaamheid, komen voor haar op de eerste plaats en vooral - Lichtheid, zachtheid en speelsheid!

Voor een Afspraak: Tel: 0627347597 - info@zipzen.nl

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.

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; De unieke Trager Principes zoals oa ritmische bewegingen en zachte aanrakingen maken dat je lichaam zich diep ontspant. Deze invoelende benadering nodigt je uit om spanningen, trauma's en conditioneringen los te laten. Je ervaart 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.

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

Transformationele hypnosis sessies

Satsavya verzorgt transformationele Hypnosis sessies voor levens problemen, loslaten ongewenste gewoontes, verdieping van je relaxatie en meditatie.



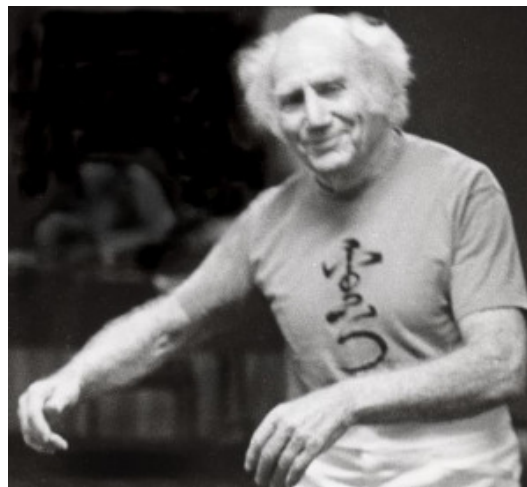
In een Transformationele hypnose sessie maken we contact met jouw onderbewuste, en aanvankelijk van wat jij nodig hebt herzien we bijvoorbeeld misverstanden uit het verleden, die jouw gedragingen nu nog beïnvloeden. Daardoor kan transformatie plaats vinden, we nodigen jouw onderbewuste uit om dit gedrag los te laten, en om een nieuwe koers te varen, waardoor jij elk moment fris, helderen nieuw kan beleven. Een gepersonaliseerde audio opname die jij beluistert gedurende 21 dagen, verankert deze nieuw koers ingeslagen naar een vrij leven, naar je ware zijn!
Transformationele hypnose sessies kunnen bijdrage als verdieping van ontspanning en als verdieping van je meditatie.

* Transformationele hypnosis sessies met gepersonaliseerde audio opname aangepast aan wat jij nodig hebt. * Info: tel 0627347597 - e-mail: info@zipzen.nl



“Lichtheid en vrijheid voor je lichaam en geest “
Satsavya

“There is a way of being -



which is lighter, which is freer. A way in which work - as well as play becomes a dance and living a song!
We can learn this way. Milton Trager