



## **De dynamiek van voelen in beweging met Mentastics, de yoga van het Westen**

**Gratis proefles** - dinsdag 24 september in s'Heer Hendrikskinderen  
tussen 19.30 en 21 uur

**10 lessenblok begint op 24 september**

Deze bijzondere bewegingsleer leert jouw in voeling te komen met je lichaam, jouw 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!

**De Mentastics®** - ontwikkeld door dr. Milton Trager - zijn een ware ondersteuning voor

- \* het behouden van ontspanning en balans oa, op de werkvloer, achter de computer, in het sporten, het 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 of trauma, burn-out.
- \* **Een waardevolle toevoeging** voor medische en complementaire professionals.

De bewegingen zijn zacht en zonder onnodige spierspanning, geschikt voor jong en oud. Elke les wordt afgesloten met geleide ontspanning waarin de ervaringen worden verdiept en jouw onderbewustzijn de fijne gevoelens van gemak, lichtheid en rust zo meeneemt. En bijzonder is dat je al gelijk na de eerste les het verschil ervaart



In dit 10 lessenblok maken we kennis met de eenvoudige Trager principes.

#Het hervinden van je natuurlijke houding en wat dat al teweeg brengt! Steeds weer een moment van aha!

#Gewicht voelen van je lichaam en lichaamsdelen, toe te geven aan de zwaartekracht en daar aan voorbij te gaan, te spelen met zachte bewegingen tezamen met de uitnodiging aan je onderbewustzijn om onnodige spanningen los te laten in je lichaam en lichaamsdelen (armen, hals, rug, knieën...) "Hoe zou het zijn met de helft van de inspanning? Hoe zacht kan het zijn, hoe licht?

En steeds weer verrast te worden, hoe zo weinig, zoveel teweeg kan brengen...

Je voelt onmiddellijk hoe relaxed en ontspannen je lichaam weer mag zijn, energiek en vrij en je geest helder,

nu stress, "het moeten", ambitie, best doen... onnodige spierspanningen als vanzelf loslaten.

Je spieren hervinden de juiste tonus

#We ontdekken de waarde van het nemen van pauzes en alzo onmiddellijk in voeling te komen met je lichaam, in het moment.

Elke les word afgerond met geleide ontspanning en/of meditatie.

Satsavya geeft persoonlijke aandacht aan wat elkeen nodig heeft in de les

**Neem je welzijn in handen en ga soepel, ontspannen en helder door het leven!**

Gratis proefles 17 september - Dorpshuis s'heer Hendrikshuis - s'HHK

**Reeks van 10 lessen** begint op **24 september 2019 tussen 19.30 en 21 uur** - [info@zipzen.nl](mailto:info@zipzen.nl) - 0627347597

Data: 24, 1, 8, 22, 29 oktober, 5, 12, 19, 26 november, 3 december

**Bijdrage:** 10 lessenblok: 150 euro - Losse les: 18 - proefles: 15 euro

**Facilitator:** Satsavya Mertens ervaren en erkend Trager Practitioner en Mentastics Instr.

- [www.zizpen.nl](http://www.zizpen.nl) -



“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 ”

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

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



## ” 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.

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, traumas 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 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 hypnose sessies ook 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