

Mindfulness Based Healing Movement



10-weekse training

*Ervaar dat uw lichaam zoveel
meer kan dan u denkt.*

Milde beweging voor herstel van
souplesse, vitaliteit en balans,
een leven lang.

www.beweegtraining.nl

Verstijven komt niet zomaar door ouderdom

Het kan een gevolg zijn van:

- onbewust aangeleerde patronen van (niet-)bewegen, bijv. een jarenlange verkeerde werkhouding
- chronische spanning
- trauma door ziekte, ongeluk of medische behandelingen

Recent wetenschappelijk onderzoek laat zien dat wij al deze ervaringen diep in ons bindweefsel opslaan. We lijken echter de toegang tot de wijsheid van het lichaam kwijt te zijn.

Hervind vitaliteit door mindful bewegen

Mindful, helend bewegen gebruikt zorgzame aandacht, nieuwsgierigheid, adem en beweging om het contact te herstellen van binnenuit. Zodoende kunt u:

- met respect ten aanzien van uw grenzen hervinden wat uit het zicht is geraakt
- weer plezier krijgen in bewegen

Levenslang verharde patronen kunnen wegsmelten.
U gaat weer soepeler en vloeiender bewegen.
Gewrichten gaan weer losser aanvoelen.

Helend bewegen / Healing movement

Deze training geeft uw Mindfulnessbeoefening een nieuwe dimensie. U leert zich weer thuis te voelen in uw lichaam, te vertrouwen op de wijsheid van uw lichaam en de regie over uw welzijn te hernemen.

Trainers

Lies Bijl
06 1344 3099

Ronald de Caluwé
06 1913 6336

www.beweegtraining.nl | info@beweegtraining.nl