

MENTASTICS LESSEN*

*(Mental Gymnastics)

Mentastics is een manier van bewegen die moeiteloos is, verjongt, versoepelt en je in het Hier en Nu brengt.

Het is ontwikkeld door Dr. Milton Trager die als uitgangspunt had: "Er bestaat geen stijve spier er bestaat alleen een stijve Mind"

Dus we gaan uit de malende gedachtestroom naar het Wetende stuk in onze Mind door vragen te stellen die ons herinneren aan hoe het ooit was en zou kunnen zijn.

We stellen vragen als:

- Hoe kan de beweging makkelijker? En makkelijker dan dit?
- Hoe licht kan het zijn?
- Hoe zou het zijn als het 10 keer soepeler was?

Inefficiënte bewegingen die vaak ontstaan na pijn of emoties, worden weer hersteld. Nieuwe soepele bewegingen komen er voor in de plaats.

We gaan terug naar het gemak, naar de ontspanning en het genieten,

Je gaat ervaren hoe vrij het voelt om in het Hier en Nu te leven en hoeveel nieuwe mogelijkheden dit biedt.

De lessen zijn geschikt voor iedereen die zich zowel letterlijk als figuurlijk makkelijker wil bewegen.

Voor degenen die niet in de culturele gewoonte van het ouder worden willen stappen. Oud worden hoeft namelijk niet te betekenen dat je stijver en strammer wordt.

Tevens is het zeer geschikt als alternatieve revalidatie bij motorische problematiek.

Tijdstip: Iedere tweede en vierde vrijdag van de maand van 20.00–21.00 uur. Beginnend vanaf 28 oktober 2011.

Waar: Yogaruimte van de Lotusbloem, Eikenbos 6-8, 5537AB Bladel

Kosten: 5 lessen voor €45,- of €10,- per losse les.

Aanmelden: Elian Krekels 0636027819 of info@leefbewust.nl

Meenemen: Dikke sokken, soepele kleding.

De lessen worden gegeven door Elian Krekels (Ergo)therapeute gespecialiseerd in de Bowentechniek en Trager Approach. U kunt ook terecht voor individuele sessies. Vergoeding van uw verzekeraar is mogelijk.

Verdere informatie: **WWW.LEEFBEWUST.NL**

Meditatie in actie is honderd, duizend, een miljoen keer krachtiger dan meditatie in rust (Zen gezegde)