

MENTASTICS LESSEN*

*(Mental Gymnastics)

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 op zoek is naar een makkelijker leven .Voor degenen die niet in de culturele gewoonte van het ouder worden willen stappen.

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

Tijdstip: Iedere woensdag van 10.00 -11.00 uur (vanaf oktober 2011)

Waar: CNGO, Groeseindstraat 91 5041LV Tilburg

Kosten: €10 per les, Kaart voor 10 keer €85,- .Gratis proefles.

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. Ook zijn individuele sessies mogelijk met vergoeding van uw verzekeraar.

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

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