

Energy Flow

Ben je ontspannen,
dan is het leven zoveel leuker!

Je geniet meer

Licht meer

Beweegt vrijer

Bent meer in contact...

...met anderen

én met jezelf

Wanneer was jij voor het laatst

écht ontspannen?

Spanning zet zich vast, in je lichaam en in je hoofd.

Vaak onbewust en sluimerend, steeds een beetje erbij.

Meestal heb je het niet ineens in de gaten!

Beetje bij beetje kan je energie minder stromen en raak je minder beweeglijk. Met allerlei lichamelijke en vaak ook geestelijke klachten tot gevolg...

Leer in 5 lessen de Energy Flow serie
kijk voor actuele data op
www.shiatsu.bykirsten.nl

Energy Flow helpt je:

- ~ weer thuis te komen bij jezelf
- ~ mentaal op te adem komen
- ~ je lichaam te voelen
- ~ fysiek te ontspannen
- ~ grenzen te voelen én respecteren
- ~ de circulatie te verbeteren, zodat je hele lichaam wordt gevoed en afvalstoffen afgevoerd kunnen worden
- ~ soepeler en leniger te worden
- ~ en je energie op te laden

HOUDINGEN

De Energy Flow serie bestaat uit 6 houdingen, die je helpen je lichaam te strekken en te ontspannen. Je doet wat je kunt, binnen je eigen grenzen ~ een uitnodiging om lief te zijn voor jezelf. De ademhalingstechniek die ik aanreik ondersteunt je hierbij. Deze serie is vervolgens gemakkelijk thuis te doen. Zodat je dagelijks je lichaam en hoofd kunt ontspannen.

MERIDIAANSTREKKINGEN

Je krijgt een indruk van de theorie achter deze houdingen. Ik geef je uitleg over de energiebanen (meridianen) in je lichaam, de vijf-elementen en tips hierbij. **De nadruk ligt op het voelen!** En het in contact komen met je lichaam en te ontspannen.

ENERGY FLOW ~ BASIS SERIE

€ 59,00

~ 5 lessen (60 min)

incl. hand-out op papier, audio begeleiding én een app-groep voor motivatie, tips en vragen

RESERVEER JE PLEK

Actuele data vind je op www.shiatsubykirsten.nl/beweging
of facebook www.facebook.com/ShiatsubyKirsten

Voor vragen bel 06-54335958 / mail ontspan@shiatsubykirsten.nl



Mijn naam is Kirsten van Loon-Ossevoort en ik bied je een veilige plek om tot jezelf te komen. Voor mij is het lichaam de sleutel tussen het hoofd en het hart én essentieel om een waardevol en ontspannen leven te leiden.

www.shiatsubykirsten.nl