

Leren slapen en ontspannen

Slaapproblemen geven aan dat je uit balans bent. In de meeste gevallen is stress de oorzaak: er zit te veel spanning in je lijf. Wil je ook weer leren ontspannen en slapen als en baby? Neem een sessie of volg de minicursus van Janneke Venema.



Janneke Venema is lichaamstherapeute en eigenares van de praktijk voor Rebalancing en Trager. Zij geeft individuele behandelingen, en cursussen in kleine groepen. De slaap- en ontspanningscursus brengt je terug naar het babybrein. Een baby is een meester in ontspannen en slapen, en alle bewegingen zijn nog mogelijk.

In de loop van je leven leer je ongelooflijk veel. En dat sla je allemaal op in je lichaam en in je hersenen. Behalve de dingen die je bewust oefent, gebeurt dat onbewust. Resultaat is, dat je bijvoorbeeld heel goed wordt in vioolspelen, maar heel slecht in ontspannen. Dat kan pijnklachten of slaapproblemen veroorzaken.

De cursus Slapen en Ontspannen bestaat uit

3 bijeenkomsten begin 2019. Met subtiele lichaams oefeningen omzeil je alle vastgezette patronen. Daarmee bevrijd je jezelf van onbewuste spanning in je lichaam. Je brein is weer net zo verwonderd als een baby. Je blijkt meer mogelijkheden te hebben om te bewegen en ontspannen dan je wist.

De oefeningen die je leert zijn simpel en je doet ze liggend op een mat. Alles wat je liggend leert, helpt je in staande positie het lopen te verbeteren. Als een veertje.

Informatie over data en kosten:

Praktijk voor Rebalancing en Trager
Janneke Venema

Tel.: 055 - 355 68 39

www.rebalancing-apeldoorn.nl