

Spelen met de zwaartekracht

Zaterdag 29 april Workshop 'Gewrichtsontspanning'

Een lichte, speelse dag doet je met ontspannen spieren en gewrichten naar huis gaan. Lichaamstherapeut, docent en Trager®-leraar Jessie Kuipers geeft de workshop 'Gewrichtsontspanning' op zaterdag 29 april in Apeldoorn. Ben je nieuwsgierig hoe soepel jouw lichaam kan voelen? Meld je dan aan. Je bent welkom met of zonder lichamelijke beperkingen.



De workshop nodigt je uit op een nieuwe manier kennis te maken met je lichaam: via de zwaartekracht! Voel bijvoorbeeld maar eens het gewicht van je arm door hem vrij te laten vallen vanuit je schouder. Misschien ontdek je dat je hem toch een beetje tegenhoudt op weg naar beneden. Waarom eigenlijk? Hij kan zwaaien als de vleugel van een vogel.

Mentastics – zo heten de bewegingen voor gewrichtsontspanning – nodigen je uit steeds meer los te laten en zo het gewicht van je lichaam te ervaren. Je spieren en bindweefsel krijgen hun oorspronkelijke lengte terug, waardoor de gewrichten totaal kunnen ontspannen. Hoe weldadig dat kan zijn, kun je voelen als je in een lekker bed stapt. Je gaat liggen, je laat los en vertrouwt je gewicht toe aan de draagkracht van de matras. Het moment dat je je overgeeft aan de zwaartekracht, is het moment waarop je ontspant.

Jessie Kuipers stemt de workshop af op de deelnemers, zodat iedereen met een nieuw gevoel naar huis gaat. Het fijne is dat je de

bewegingen zelf maakt; alles wat je leert, kun je ook thuis toepassen en weer doorgeven. Mentastics kun je met je hele lichaam doen. Er zullen dan ook verschillende lichaamsdelen aan bod komen: nek, schouders, rug, armen en benen.

Gewrichtsontspanning lijkt op vrij 'dansen' zonder enige inspanning. Juist als je beperkingen hebt in je lichaam, is het zo geweldig om daarna te voelen dat je gewrichten veel soepeler zijn. Als je al ontspannen bent, word je nog lichter en ruimer.

Je voelt je weer vrij als een vogel.

Aanmelding: Workshop
'Gewrichtsontspanning'

Datum: zaterdag 29 april, kosten: € 125,-

Tijd: Inloop 9.30 uur,
start 10.00 tot ca. 17.00 uur

Locatie: Jean Monnetpark 43 te Apeldoorn

Aanmelden: Praktijk In Goede Handen

(Rebalancing, Trager en Systemisch werk)

Tel.: 055 - 355 68 39

E-mail: inbalance@kpnplanet.nl

www.rebalancing-apeldoorn.nl

www.jessiekuipers.com