



Workshop Mentastics in Qi-fit Rijsbergen - 21 Februari “ Ontspannen, pijnvrij en bewust bewegen



We verdiepen hoe het voelt om te staan, zitten en bewegen vanuit je **natuurlijke uitlijning**, met **extra aandacht voor de rug**. Ook nieuwe mensen zijn welkom om kennis te maken met deze bijzondere bewegingsleer.

Je ontdekt hoe bewegen zonder onnodige spierspanning stijfheid en pijn – vooral in rug, nek en schouders – kan transformeren naar **lichtheid, flexibiliteit en gemak**. Minder inspanning en “moeten” brengen meer **energie, rust en ontspanning** in je dagelijkse activiteiten.

Het vernieuwde lichaamsbewustzijn helpt je om in balans te blijven en ondersteunt bij het voorkomen en verlichten van **stressgerelateerde klachten, chronische rugpijn, vermoeidheid en spanning**.

Een waardevolle verdieping voor wie Chi Neng, Qigong, Tai Chi, yoga, meditatie of voor zij die een lichaamsgerichte praktijk beoefenen.

Leer spanning los te laten, herstel je energie en ervaar meer rust in je dagelijkse bezigheden.

Onder begeleiding van Satsavya Mertens

Ervaren Trager Practitioner en Mentastics Instructeur

Tijdens de workshop geef ik iedereen individuele aandacht en sluit ik af met een geleide ontspanning. Zo kun je de vernieuwde vrijheid, energie en lichtheid meenemen in al je dagelijkse bezigheden.

Tijd: 10.00– 16.30 uur

Plaats: Qi Fit -Kruispad, 7 Rijsbergen

Bijdrage: 80 € - thee, koffie, lekkers en soepje inbegrepen. Lunch meebrengen

Praktisch; Breng matje en kussens/ dekentje mee voor het ontspannings gedeelte.
Opgave en informatie: info@zipzen.nl - Tel: 0627347597

www.zipzen.nl

Getuigenissen

"ZipZen Mentastics hebben me fysiek sterker gemaakt. Ik heb bijna nooit meer rugklachten gehad. Ik herken nu makkelijker mijn grenzen door mijn lichaam weer te voelen! Ik integreer Mentastics dagelijks in mijn werk waardoor ik veel minder lichamelijke ongemakken heb. Ik voel me sterker, heb meer vertrouwen in mezelf en voel me meer open. Het heeft ook invloed op je psyche. Ik zou het iedereen aanraden." V. Ricky - Verpleegster

"Voor mij is het een aanvulling op Chi Neng Qigong, omdat je op een simpele manier jezelf snel ontspant. De oefeningen die je daarna doet gaan dan moeitelozer." Lian

"Het is bijna magisch hoe zulke makkelijke, lichte en simpele bewegingen als Mentastics het diepe en blijvende effect kunnen hebben dat ze hebben! Vanaf mijn eerste les bij Satsavya kon ik de veranderingen in mijn houding voelen, in de manier waarop ik loop, zit, sta ... Geweldig ook dat er geen speciale tijd nodig is om Mentastics te 'be-oefenen', ik integreer het gewoon in mijn dagelijks leven. Zo gemakkelijk kan het zijn" Gatha

Tot weldra,
Warme groetjes
Satsavya



"Lichtheid, vrijheid en gemak voor je Body/Mind"