



MARIANNE VAN KAN

LICHAAMSGERICHTE THERAPIE

NIEUWSBRIEF

APRIL 2017

Zo goed mogelijk ouder worden

Is zo goed mogelijk ouder worden een kwestie van geluk? Of kan je er ook zelf iets aan doen? Ik geloof het laatste. Kort geleden heb ik op YouTube een filmpje gevonden van de Alzheimer onderzoeker dr. Michael Valenzuela: <https://youtu.be/2GqdVgszbtS> Hij heeft gevonden in zijn onderzoek dat niet het afsterven van hersencellen bepaalt of je Alzheimer krijgt, maar hoeveel je nog doet met je hersenen. Actieve hersenen maken steeds weer nieuwe verbindingen aan met andere hersencellen. Dat is heel goed nieuws, want daar kunnen we wat aan doen!

Hij geeft daarvoor 3 richtlijnen:

- beweeg
- doe iets nieuws
- vermijd stress

De voorbeelden die hij daarbij gaf waren vrolijk en verrassend. Ik ga het niet verklappen. Ga zelf maar kijken.

Maar wat heeft dat met mijn praktijk te maken? Nou, alles! Lekker soepel bewegen, daar kan ik je mee helpen. Denk niet: dat kan ik toch niet meer. Er is heel veel mogelijk, vaak veel meer dan je denkt. Doe iets nieuws: mijn manier van werken leert je heel anders naar jezelf en je manier van bewegen te kijken. Niet doorzetten-doorzetten of opgeven, maar de kracht van zachtheid. Hoe kan het gaan? Wat is gemakkelijk? En laat je (en je hersencellen) verrassen over wat er allemaal mogelijk is. Ja, ook met versleten gewrichten of wervels. Ook met die pijn die je al 20 jaar hebt. Nou, en tenslotte het vermijden van stress, dat is een inkoppertje. Ontspannen is de basis waarop elke sessie en elke workshop gebaseerd is.

Kom het ervaren. Wees nieuwsgierig naar wat er mogelijk is in jouw leven. Verras jezelf – en kweek in de tussentijd nieuwe hersenverbindingen aan.

CONTACT:

- ◆ 046-4859470
- ◆ marianne@vankanbodymind.nl
- ◆ www.vankanbodymind.nl
- ◆ Wil je deze nieuwsbrief niet meer ontvangen? Een mailtje volstaat.



Workshop Trager Approach
Zaterdag 13 mei 2017 10-17u in Geleen
€85 inclusief lunch en thee

Genieten van je leven, blij zijn met wie je bent

Wat is dat voor jou?

Vrij zijn van pijn

Soepel bewegen

Gemakkelijk ademen

Goed slapen

Zelfvertrouwen

Je eigen beslissingen nemen

Jezelf zijn

Rust

Ik geef je graag de handreikingen daarvoor. Met Trager® massage, zacht en heel diep werkzaam. Met lichaamsgerichte therapie, die lichaam en geest met elkaar verbindt.

Een paar reacties:

“ bezig zijn met lichaam, ziel en geest, geeft me balans”

“ ik heb genoten”

“ hartverwarmend”

“ kwetsbaar mogen en kunnen zijn”

Je lichaam heeft de antwoorden. Ik leer je die te verstaan.