

Goed voor jezelf zorgen

Hoe is het met je? Hoe voel je je?



Kan je genieten van vandaag, van dit uur, van deze minuut? Of zijn je gedachten bij gisteren, daarnet, morgen, straks? Zie je hoe de takken van de bomen afsteken tegen de al bijna donkere lucht? Hoor je de vluchten ganzen die trekken? Zie je de slaapvluchten van de spreeuwen en de kraaien? Zie je de lichtjes van de kerstbomen die her en der al aan zijn? Zie je de knoppen die nu alweer het nieuwe leven van volgend voorjaar beloven? Hoe voelt je lichaam op dit moment?

Wat doe jij om in dit moment te komen? Wat helpt jou daarbij? Wat brengt het je?

Op zaterdag 10 januari geef ik weer een workshop Trager. De hele dag ZIJN in het NU. Bewegen en je lijf voelen. Wat is aangenaam? En wat is nog aangener dan dat?

Zo'n hele dag bezig zijn met goed voor jezelf zorgen brengt rust. In je lichaam, in je gedachten. Maar het biedt nog veel meer. Door die ontspanning krijgt je zelfhelend vermogen de ruimte. De cellen in je lichaam die steeds bezig zijn grote en kleine problemen in je lichaam op te lossen krijgen een enorme boost. Die pijnlijke schouder krijgt ruimte, die drukkende plek wordt zacht, je adem wordt ruimer en lichter.

Goed voornemen voor 2015?

Gun jezelf Goed voor jezelf zorgen



Ik wens jou en de mensen om je heen heel fijne, gezellige feestdagen. En een gezond en ontspannen 2015

CONTACT:

- ◆ 046-4859470
- ◆ mavankan@home.nl
- ◆ [Www.mvklichaamsgerichtetherapie.nl](http://www.mvklichaamsgerichtetherapie.nl)

Wil je deze nieuwsbrief niet meer ontvangen? Een mailtje volstaat.

Een paar reacties:

“ik heb genoten”

“het voelen van mijn eigen lichaam, verwennend en liefdevol”

“hartverwarmend”

“kwetsbaar mogen en kunnen zijn”

Praktische gegevens workshop-dag:

10 januari 2015, 10 tot 17u in Grevenbicht

Kosten €85 p.p. inclusief lunch. Aanmelden en informatie zie hierboven

BEN JE AANVULLEND VERZEKERD?

Zo goed als alle ziektekostenverzekeringen vergoeden mijn sessies geheel of gedeeltelijk. Vraag het zo nodig na bij je verzekering. Mijn sessies vallen onder alternatieve geneeswijzen (VBAG), niet-arts.

Kijk eens na hoeveel je van je jaarbudget voor alternatieve geneeswijzen hebt opgemaakt. Als er nog geld in je budget zit, kan je dat opmaken. Dit budget loopt steeds van 1 januari tot 31 december.

KOM EEN SESSIE NEMEN EN LAAT DE ZIEKTEKOSTENVERZEKERING MEEBETALEN.