



Mentastics* Lessen

*(Mental Gymnastics)

En manier van bewegen die moeiteloos is, verjongt, versoepelt, spanning helpt loslaten.

Milton Trager: *“Er bestaan geen stijve spieren, alleen de mind is stijf.”*
Dus stellen we vragen...

- Hoe zou het zijn als je beweegt alsof het licht en soepel gaat?
- Hoe licht kan het zijn?
- Hoe zacht? En nog zachter dan dat?

In dit uur wordt je geleid en leid je daarmee jezelf. Je kunt kiezen voor een moment op de massagetafel en ervaart hoe het voelt als ik ondersteun bij het voelen van losheid, een ervaring die diep kan gaan. Daarna beweeg je weer zelf en integreert. Stilte en muziek wisselen elkaar af. Dit is een waardige vriend van *Mindfulness*.

4 losse lessen van 15:30-16:30 uur

Data:	vrijdagen 4, 11, 18, 25 november 2011
Plaats:	De Boog, Keulsebaan 506, Roermond
Kosten:	€10 ter plekke in het potje stoppen
Aanmelden:	meld je even aan per mail of telefoon
Meenemen:	dikke sokken, soepele kleding

Trager®-approach en Mentastics zijn ontwikkeld door Dr. Milton Trager. Er is veel over te vinden op YouTube en op de website van de beroepsvereniging: www.trager.nl

De lessen worden gegeven door Martine Meursing, Practitioner voor Trager-approach en Euritmietherapeute. Ze geeft sinds 15 jaar groepslessen en sinds 7 jaar individuele bewegingstherapie op medische basis.