

Waarom meedoen aan Natuurlijk Bewust Bewegen?

- Het geeft je meer plezier in bewegen.
- Het laat je meer bewegingsmogelijkheden ervaren.
- Het vergroot je lichaamsbewustzijn.
- Het verbetert je coördinatie en balans.
- Het vergroot je mogelijkheden in ontspannen.
- Het laat je in het NU bewegen.
- Het leert je makkelijker loslaten.

Lijf & Leven Fysiotherapie

en

Lijf & Leven Fit!

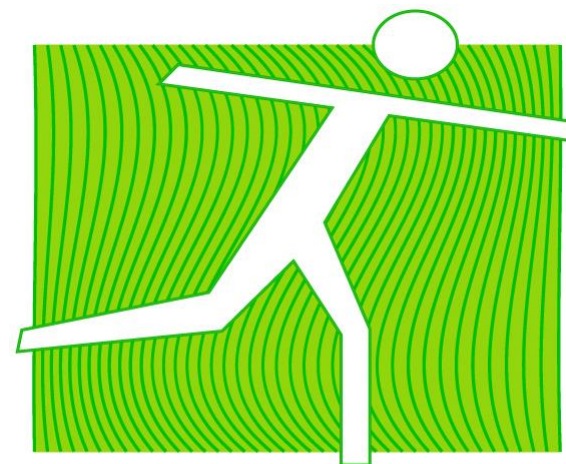
Adres: Klaphekweg 40
6713 HN Ede

Telefoon: 0318-642509
Fax: 0318-642073
Website: www.lijfenleven.com
E-mail: info@lijfenleven.com

Openingstijden: maandag t/m vrijdag van 8.30 tot 18.00 uur, maandag-, dinsdag- en donderdagavond tot 21.00 uur.

Voor (nieuwe) afspraken of vragen kunt u bellen op ma-, di-, do- en vrijdagochtend tussen 9.00 en 12.30 uur. Miranda, onze administratief medewerkster is dan aanwezig.

Natuurlijk Bewust Bewegen (Mobilizing Awareness)



Lijf & Leven
fit en fysiotherapie



www.safysio.nl



Wat is Mobilizing Awareness?

Met deze cursus herleert u door pijnvrije oefeningen de oorspronkelijke natuurlijke manier van bewegen. Hierdoor weet u hoe u uw spanningspatroon kunt doorbreken waardoor u zich kunt ontspannen en beter in uw vel komt te zitten. Door de oefeningen leert u hoe u uw lichaam op de juiste manier kan bewegen en gebruiken waardoor stress en pijnklachten zullen afnemen.

- Mobilizing Awareness heeft als doel de bewegingsvrijheid van het lichaam terug te krijgen via bewust bewegen (sensomotorische reëducatie).
- Ontwikkeld door Servaas Mes, fysiotherapeut, somatic practitioner en docent.
- Gebaseerd op het werk van: Matthias Alexander Moshe Feldenkrais Thomas Hanna.
- Mobilizing Awareness practitioner is een door het KNGF erkende en geaccrediteerde opleiding.

Voor wie is deze cursus Natuurlijk Bewust Bewegen?

- mensen die de bewegingsvrijheid van het lichaam terug willen krijgen
- mensen die meer willen bewegen, maar om fysieke klachten daar nog niet aan begonnen zijn
- mensen die langere tijd niet of nauwelijks hebben gesport
- mensen met spanningsklachten en die niet goed kunnen ontspannen
- mensen met hoofdpijn, nekkklachten of rugklachten

Waar en wanneer?

- 6 keer op de maandagavond van 19.00 -20.00 uur of op vrijdagmiddag van 13.30-14.30 uur in de oefenzaal van de praktijk

Groepsgrootte

- Max 6 personen per groep

Kosten

- € 60,- euro (wordt niet vergoed door de ziektekostenverzekeraar)

Wat moet ik meenemen?

Voor de training:
Makkelijk zittende kleding (trainingsbroek en T-shirt), binnenschoenen, flesje water.

Wordt gegeven door:

Ingeborgh Rigter
Psychosomatisch fysiotherapeut en
Mobilizing Awareness @ practitioner

