

Nieuwsbrief

Shining Life

***N I E U W : YOGA NIDRA
relaxatie***



***Ontdek de kracht van diepe,
bewuste ontspanning.***

Wat is Yoga Nidra?

Vertaald betekent het letterlijk "yoga slaap".

Je komt lichamelijk in een toestand van diepe ontspanning, terwijl je geest bewust blijft!

Hierdoor krijg je toegang tot je onderbewuste waar healing en totale ontspanning kan plaatsvinden.

Je doorloopt alle bewustzijnslagen. Dit is de grote meerwaarde t.o.v. gewone meditatie.

Yoga Nidra is voor iedereen toegankelijk.

Je ligt gewoon ontspannen op je rug op een yogamatje.

Het voordeel van het onder begeleiding te doen is dat je alle stappen gaat doorlopen (zie verder) die ervoor zorgen dat je moeiteloos tot een heel diepe ontspanning komt.

Er zijn heel wat gezondheidsvoordelen :

- Helpt bij klachten zoals migraine, hoofdpijn, chronische pijnen, burn-out, prikkelbaar darm syndroom, depressie, fibromyalgie, CVS, allergieën, ontstekingen, reuma, traumahealing,...
- Reduceert stress (totale rust in je hoofd)
- Kalmeert je zenuwstelsel
- Helpt bij angststoornissen
- Verbeterd je immuunsysteem
- Helpt bij slaapproblemen

- Één uur Yoga Nidra staat gelijk aan ongeveer 3 uur slaap
- Zelfgenezend vermogen wordt geactiveerd
- Vergroten concentratie en creativiteit
- Meer zelfvertrouwen
- Je komt in een ontvankelijke staat (kan je doelen/intenties in onderbewuste plaatsen)
- Je doorloopt alle bewustzijnslagen zodat je trauma kan healen, overtuigingen kan aanpakken,...
- Groeien in bewustzijn : je komt helemaal bij je ware zelf

De verschillende stappen en opbouw van een les :



Door al deze stappen te doorlopen reis je door al je bewustzijnslagen en kom je in een heel diepe, bewuste ontspanning waar healing kan plaatsvinden.

Voor meer praktische info zie mijn website

www.shiatsu-coaching.be

Workshop

HEEL JEZELF VAN BINNENUIT EN BOOST JE GEZONDHEID !

Nieuwe data : start zaterdag 15/3/2025, 29/3, 26/4, 10/5, 24/5, 14/6 en 21/6/2025
data zijn bespreekbaar!

Meer info zie mijn website www.shiatsu-coaching.be.

Hierna ervaring van een deelnemer vorige workshop :

“ Voor mij was het telkens een moment van rust in mijn hoofd. Els belicht op een zeer rustige, overzichtelijke manier zowel de theoretische als de praktische kant van tot jezelf komen, aarden, ademhaling, met energie werken,... Ik pas nu deze oefeningen dagelijks toe en het werkt zeer goed voor mij. Wat ik vooral geleerd heb is hoe je in je eigen energie kan gaan staan, waardoor je minder getriggerd wordt door negativiteit of andere energieën. Ik ben enorm dankbaar voor deze tools. Had ik het allemaal maar eerder geweten dan was ik misschien nooit in burn-out terecht gekomen. Ik kan iedereen aanraden om echt hiervoor de tijd te nemen en toe te passen.

Dit was een workshop waar je echt iets mee kan doen achteraf! Het was voor mij absoluut een meerwaarde!”

Dank je wel Nicole !

Workshop in de natuur

Helemaal opladen in de natuur en leren werken met energie.

Alle mooie krachten van de natuur zijn ook in jou aanwezig.

We gaan er terug contact (herinneren) mee maken en er leren mee werken. Thuiskomen bij jouw “ware natuur” = echte verbinding met jezelf! We gaan het bos in en echt voelen en ervaren op heel wat manieren, zodat je het direct kan toepassen in je leven.

Data : zaterdagen 22 maart, 12 april 17 mei 2025
van 9.00 uur tot ongeveer 11.00 uur
elke zaterdag kan apart gevolgd worden

Locatie : mijn praktijk en Galbergenbos

Kostprijs : 40 euro/dag

Graag op voorhand inschrijven

Dan wens ik jullie een rustig, vredevol en gezond
eindejaar toe !



Deze nieuwsbrief mag vrijblijvend verstuurd worden naar geïnteresseerden.

Shining Life november 2024