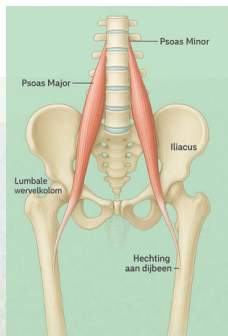


BRTT/TRB

Ons lichaam herinnert zich wat ons hoofd soms allang is vergeten.

Spanning, stress of oude pijn kunnen zich diep in je lichaam vastzetten, vaak zonder dat je het doorhebt.

Tijdens deze sessie begeleiden vier ervaren BRTT® en TRB® coaches, je stap voor stap om dit los te laten. We bieden dit in een kleine en veilige groep van max. 8 deelnemers.



Maak kennis met het team



info@praktijk-innerlicht.nl



info@happy-senses.nl



AGENDA

10.00 tot 13.00
28 februari



LOCATIE

Leef Melderslo
Broekhuizedijk
27, 5962 NL
Melderslo

BRTT/TRB



Laat spanning, stress of oude pijn los met lichaamsgericht werken





BRTT

In ons dagelijks leven slaan we deze spanningen vaak onbewust op. Het zenuwstelsel doet dit om je te beschermen. Maar wat niet wordt losgelaten, blijft zich opstapelen

Tijdens een sessie krijgt je lichaam de kans om zo'n trilling omhoog te brengen. Niet geduwd, niet gepusht maar vanzelf. In jouw ritme. Soms trilt iets. Soms komt er een zucht. Soms gewoon stilte.

We werken lichaamsgericht diep in het zenuwstelsel, laag voor laag op jouw tempo. Elke losgelaten trilling betekent ruimte.

TRB (TRAUMA RELEASE BREATHWORK)

Na de fysieke ontlading zakken we dieper, via de adem. TRB is een ademtechniek die je helpt contact te maken met dieper liggende spanningslagen of onverwerkte emoties.

Je ademhaling brengt je voorbij het denken, terug naar je binnenwereld. We werken met de 7 belts of tension. De ademhaling start met veiligheid en het parasympastische zenuwstelsel "onze rem."

De start helpt het lichaam zich veilig te voelen en geeft ruimte om te landen. Vervolgens gaan we aan de slag met de verbonden ademhaling. Activeren we het sympatische zenuwstelsel ons "gaspedaal"

Het zenuwstelsel kan trauma helen als oude bewegingen afgemaakt mogen worden vanuit de freeze, fight en flight. We eindigen de integratie.



Resultaten die je kunt verwachten:

- Minder lichamelijke klachten: Spanning in het lichaam vermindert, wat kan leiden tot afname van rug-, nek-, schouder- en hoofdpijnklaarten.
- Meer ontspanning: Het lichaam kan makkelijker ontspannen, en er is meer flexibiliteit en ruimte voelbaar. Verbeterde nachtrust
- Meer energie: Het energieniveau en uithoudingsvermogen kunnen toenemen.
- Loskomen van emoties: Het helpt om los te komen van beklemmende emoties, angsten en fobieën.
- Vermindering van stress- en traumaklaarten: Symptomen van stress, burn-out en depressie kunnen afnemen. Ook vermindert het de effecten van PTSS.
- Vrij gevoel: Een gevoel van bevrijding, alsof er "kilo's zijn afgeworpen".