



*Spelenderwijs je
spierkettingen
bewust worden*

*Jouw spierkettingen
geven jou die unieke
persoonlijkheid*



Ontdek via de spierkettingen wie je werkelijk bent

Van top tot teen lopen er spieren in je lichaam die met elkaar samenwerken bij het maken van een beweging. We noemen dit spierkettingen. Tijdens de groei worden steeds andere spierkettingen actief. Een kind tot 6 jaar gebruikt het meest zijn "gevoels"spieren, een lagere school kind de "weet" spierketting en een puber zet daarbij ook de "spontaniteits" spieren in.

Ieder mens is uniek omdat de verhouding tussen deze drie mogelijkheden bij iedereen anders is. Een gebrek aan samenwerking in de spierkettingen uit zich in spier- en gewrichtsklachten en heeft ook zeker een effect op je levenslust.

Spelenderwijs ontdek je via oefeningen jouw verhouding in de spierkettingen en leer je deze te harmoniseren en ik-eigen te maken.

In deze cursus gaat het om:

- *het spelenderwijs ervaren van de verschillende spierkettingen*
- *het effect van de spierkettingen op zowel je houding als je beleving*
- *een basiscontact maken met jezelf en je expressiemogelijkheid als uniek individu*

Programma

- Module 1** *Theorie: inleiding over de methode Niek Brouw.
Inleiding in de verschillende spierkettingen volgens het
Lichaam-Geest- Ziel model. Uitleg L (weet/vorm) spierkettingen.
Praktijk: oefeningen van de L spierkettingen.*
- Module 2** *Theorie: uitleg Z (spontaniteit/ziel) spierkettingen.
Praktijk: oefeningen van de Z spierkettingen en de
L spierkettingen.*
- Module 3** *Theorie: uitleg G (gevoel) spierkettingen.
Praktijk: oefeningen van de G spierkettingen en de
L en Z spierkettingen.*

Deze cursus wordt gegeven, verdeeld over 3 dagdelen of 4 avonden.

Aanmelden en informatie:

website: www.vitaal.nl, mail: info@vitaal.nl

ook kunt u contact opnemen met de administratie van de praktijk:

tel. 070-3505444



Colijnplein 12a
2555 HA Den Haag
T 070 350 54 44
info@vitaal.nl
www.vitaal.nl



Wij werken met de houdings- en bewegingsoefeningen van de methode Niek Brouw, arts.

Ons Aanbod: individuele behandelingen en consultancy, cursussen, lezingen, vitaal trainingen en een vitaalscan/houdingsdiagnose.

*Informeer vrijblijvend naar de mogelijkheden.
Ons ervaren team is je graag van dienst!*

