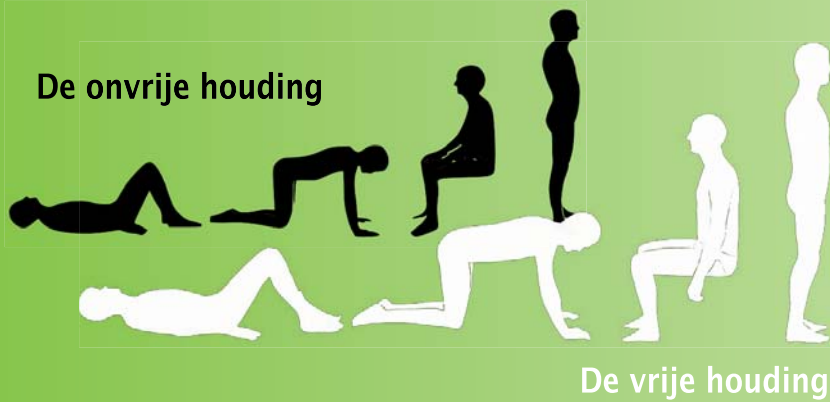




*Moeiteloos
bewegen
vanuit je eigen
draagkracht*

*De oprichtingsreflex
bespaart je energie*



Terugtrainen van je oprichtingsreflex voor maximale stabiliteit en optimale bewegingsvrijheid

Als baby leer je op een natuurlijke manier te gaan staan. Dit gebeurt zonder hulp van buitenaf via de oprichtingsreflex. Hierdoor richt je je op van de ondergrond en kom je vanuit lig via kruip en zit tot stand. Uiteindelijk kom je zo heel stabiel op twee voeten te staan, met behoud van een vrij spiersysteem.

Tijdens het leven zijn we deze natuurlijke mogelijkheid meestal kwijtgeraakt. We spannen veel spieren onnodig aan om ons overeind te houden. Dit kost ons veel energie, energie die we liever ergens anders aan besteden.

We gaan met oefeningen de oprichtingsreflex weer wakker maken zodat je opnieuw kan ervaren hoe het voelt weer gedragen te worden door jezelf.

In deze cursus gaat het om:

- *de oprichtingsreflex weer als draagkracht in je zelf te ervaren*
- *stevig staan en makkelijker bewegen met minder lichamelijke inspanning*
- *je energie weer optimaal te kunnen inzetten voor jezelf*

Programma

- Module 1** *Theorie: inleiding en uitleg oprichtingsreflex in lig met been- en armhef. Praktijk: de praktische oefeningen gerelateerd aan de theorie.*
- Module 2** *Theorie: uitleg oprichtingsreflex in lig met heuprotatie en opkomen tot zit. Praktijk: de praktische oefeningen gerelateerd aan de theorie.*
- Module 3** *Theorie: uitleg oprichtingsreflex in kruiphouding met bekkenbeweging. Praktijk: de praktische oefeningen gerelateerd aan de theorie.*

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!*

