

Workshop

## BEN JE EIGEN HEELMEESTER(ES)

Jouw lichaam weet veel beter wat het nodig heeft dan welke arts dan ook. Het mooie is dat we het ook nog aan het lichaam kunnen vragen en op die manier gedrag kunnen veranderen zodat we onze eigen heelmeester kunnen worden.

Omdat we weer een 'griepperiode' tegemoet gaan, wil ik het ook dit keer vooral spitsen op:

### het verhogen van je immuunsysteem.

De vrienden op het plaatje hiernaast, onderdelen van je immuunsysteem, kunnen wel een handje hulp gebruiken.

Help jij je eigen lijf voor een beter en gezonder leven?

Wat ga je leren?

- Basis leren 'spiertesten' (kinesiologie)



- VAS methode (aan je hartslag voelen wat voor jou van belang is)



Beide methoden zijn te gebruiken om anderen te testen. Maar waar het in deze workshop vooral om gaat is om te leren jezelf te testen.

Jouw eigen manier zoeken hoe je het snelst vragen kan stellen aan je lijf om stappen te kunnen ondernemen. We gaan in de eerste plaats zoeken naar een methode die het meest past bij jou en daar ga je dan gedurende de rest van de dag mee aan de slag.

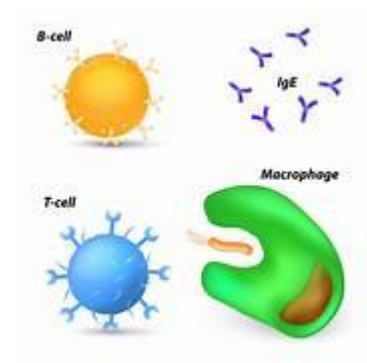
Testen wat JOUW lichaam NU nodig heeft om je immuunsysteem een boost te geven. Dat kan op vele vlakken liggen. Bv;

- op fysiek niveau, met bepaalde voedingsstoffen of supplementen
- op mentaal niveau, andere gedachten over voeding en/of bewegen en/of gezondheid
- op emotioneel niveau, minder angst ervaring door bv bepaalde ademhalingsoefeningen te doen of yoga of nog iets anders
- op spiritueel niveau, meer zingeving. Wat wil je hier nog beleven, ervaren, bereiken?

Nu dus vooral gericht op het versterken van je immuunsysteem, maar deze methodes kan je verder op alle vragen in je leven toepassen. Dus wanneer je dit onder de knie hebt weet je exact hoe je je leven ten gunste van jezelf kunt sturen. Het leven is immers NIET MAAKBAAR, maar WEL STUURBAAR

Hoe mooi is het om daar inzicht in te krijgen.

Wat mij betreft zou dit al op de scholen geleerd moeten worden. Jong geleerd.... Oud gedaan!



Het is echt een hele leuke, zeker in deze komende tijd, zeer nuttige en praktische workshop. Je kan het geleerde ook direct TOEPASSEN. Want daar gaat het immers om. Je kan nog zo veel cursussen en workshops doen en boeken lezen over gezondheid, maar wanneer je het niet toepast zal dat geen gevolgen hebben op je gezondheid.

## Dus de workshop VOLGEN en DOEN!

### WANNEER is de workshop?

Zondag 4-9-2023

10.00 – 16.00 uur

inloop 9.30 uur

### WAT ZIJN DE KOSTEN van de workshop?

€ 50,- p.p. inclusief werkmap (naslagwerk), koffie en thee

### WAAR wordt de workshop gegeven?

Unique Therapie

Provincialeweg 302 Unit 113-121

1506MJ Zaandam

-----  
Wil je deelnemen aan de workshop?

Stuur dit formulier op naar

[inezplaatsman@gmail.com](mailto:inezplaatsman@gmail.com) of [inez@unique-fitnesscentrum.nl](mailto:inez@unique-fitnesscentrum.nl)

Of zet een app in mijn mobiel; 06-29088180

Naam : .....

Adres : .....

Postcode : .....

Plaats : .....

e-mailadres : .....

Na inschrijving ontvangt u een bevestiging van deelname voor deze workshop. Betaling van de workshop ter plaatse (pinnen (nog) niet mogelijk)

Gezonde groet, Inez Plaatsman 06-29088180 [inezplaatsman@gmail.com](mailto:inezplaatsman@gmail.com)