

MOVE – Massages & Beweging

Praktijk voor Lichaamsbewustzijn, Body & Mind Language,
Massage, Oerslank en Ismakogie®

A journey of a thousand miles begins with a single step – Lao Tse

Je leven wordt steeds drukker. Creëer rust!

De hele dag door wordt er informatie op je afgevuurd; via smartphones, tablets, internet, kranten, televisie en radio. Binnen een week ontvang je evenveel prikkels als honderd jaar geleden in een heel leven. Het is geen wonder dat veel mensen ziek worden of opgebrand raken. Continue iets aan je hoofd hebben gaat ten koste van je levenskwaliteit en gezondheid. Om toch tot rust te komen boek je een vakantie, misschien wel naar een ver oord. Maar is dat werkelijk nodig? Wat als je hier rust kunt ervaren? Als je de werking van je hersenen en zenuwstelsel leert begrijpen en over de juiste technieken beschikt om rustig te worden en blijven?

Met onderstaande tips integreer je rust op een praktische manier in je leven en bewandel je een meer ontspannen, intenser en bewuster levenspad. Het resultaat: optimaal genieten van je leven, werk en geliefden. Op onze Facebookpagina zal ik tot Eerste Kerstdag 2015 op bovenstaande tips ingaan!

- **Maak keuzes**
- **Vraag je bij alles af: Wat gebeurt hier nu echt?**
- **Mediteer dagelijks**
- **Beweeg!**
- **Speel & lach; werk zo min mogelijk 's avonds en in de weekenden**
- **Zoek de natuur zoveel mogelijk op**
- **Zorg dat je regelmatig seks hebt, aanraakt, zoent en knuffelt**
- **Wees matig met het drinken van koffie en alcohol**
- **Let op je ademhaling**
- **Ontspan zoveel mogelijk**
- **Eet lekker, licht en gezond**
- **Gebruik je lichaam om in het huidige moment te zijn en van daaruit voor ontspanning te kiezen**
- **Werk aan je blokkades, angsten, beperkende overtuigingen en trauma's**

JeZelf een cadeau geven om rust te scheppen

In deze drukke decembermaand kun je jeZelf een groot cadeau doen door te kiezen voor 2 massages van 60 minuten voor maar € 50,- (een voordeeltje van € 40,-). Boek snel en als je meer informatie wilt, lees meer op [deze pagina](#)

Ik wens je Plezierige Kerstdagen en een heel mooi liefdevol 2016!!

Tot binnenkort!

Liefs,
Corrie

MOVE - Massages & Beweging | Anna van Goghstraat 5 | 7207 KN | Zutphen |
KVK: 08177705 | VIV: 1907804B

www.move-massages.nl | corrie@move-massages.nl

Tel: 06 - 19 10 1009