

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

Het afgelopen half jaar was het even stil van mijn kant. Ik heb een heerlijk jaar gehad hoor met veel beweging:

Sinds 3 juli vorig jaar werk ik bij een nieuwe werkgever, Thermen Bussloo. Het patroon van 3,5 jaar 'stilst zitten' werd doorbroken. Natuurlijk, ik heb in die 3,5 jaar niet echt stil gezeten; veel opleidingen met goed gevolg afgerond. Groepscoach aan het Body & Mind Language instituut geweest. En andere leuke dingen ondernomen, zoals het bedenken en uitschrijven van maatwerkprogramma's met invloeden uit Body & Mind Language, massage en diverse beweegmethoden. En bij het creatieve proces van deze maatwerkprogramma's en het volgen van trainingen, ontstond er meer lichaamsbewustzijn en een ontspannen en positiever leven.

Toen Thermen Bussloo op mijn pad kwam, besloot ik om mijn blog en de uitgifte van mijn nieuwsbrief op een laag pitje te zetten, een omarming zonder oordeel...

Dit jaar wil ik aangrijpen om je tips te geven om te ontspannen en een andere keer een casus belichten in 'Jouw weg naar een stressvrij leven' (voorheen Nieuwsbrief). Ik hoop dat dit je bevalt. Deze keer breng ik mijn blog 'Lichaamsbeweging' onder je aandacht:

Inspanning is nodig om je lichaam en geest wakker te houden en goed te laten werken; ontspanning is nodig om te herstellen. Is dit in balans, dan ben jij in balans.

Ondanks dat er vele sportverenigingen en fitnesscentra zijn; je op straat overal fietsers en hardlopers tegenkomt, is er sprake van massale bewegingsarmoede. Vele mensen bewegen eigenlijk alleen nog maar in hun vrije tijd. En dat is slecht voor het lichaam, want dat is er juist op gebouwd om regelmatig te bewegen. Vanuit de overheid worden we regelmatig gewaarschuwd voor welvaartsziekten zoals hoge bloeddruk, hart- en vaatziekten, diabetes en kanker... Bewegen verkleint het risico hierop. Maar wist je dat beweging stress verlaagt?! [Lees meer](#)

Middels deze 'Jouw weg naar een stressvrij leven', wil ik je laten weten dat de wekelijkse Ismakogie lessen gestart zijn op woensdag 14 januari j.l.

Wil je rustig en bewust bewegen? Je bent van harte welkom! Meedoen en deze bijzondere vitaliteitsmethode ervaren? Bel of mail me, mijn telefoonnummer 06 - 19 10 1009, of mailadres: corrie@move-massages.nl

De lessen beginnen om 09.00 uur en duren tot 10.00 uur. Ze worden gegeven bij mij thuis, Anna van Goghstraat 5 te Zutphen.

Tot ziens!

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