



ESSENTIAL MOVEMENTS

SELF CARE = SELFCARE



Leer in **10 praktische lessen** hoe je **jezelf** (en je gezin) voortaan **makkelijk** kunt helpen bij de meest voorkomende **lichamelijke pijnen** en **ongemakken**!

**BEPERKTE
INSCHRIJVING
MOGELIJK!**

TRAINING **DOE-HET-ZELF** **BEHANDELING** BIJ ONGEMAKKEN



ESSENTIALMOVEMENTS.NL



ESSENTIAL MOVEMENTS



DIT IS DE IDEALE TRAINING OM JEZELF TE HELPEN BIJ DE MEEST VOORKOMENDE LICHAAMELIJKE ONGEMAKKEN EN PIJN!

Deze training bestaat uit **10 lessen** waarbij je gaat leren vanuit zowel de **acupunctuur**, **TCM*** als **Shiatsu** welke punten je kunt behandelen bij ongemakken. Je leert kleine kwaaltjes - die toch behoorlijk storend kunnen zijn - te verhelpen, waar we allemaal weleens last van hebben en de hulp van de huisarts niet bij hoeft te worden ingeschakeld en waar we vaak niet verder komen dan het gebruik van een pijnstiller of aspirine.

Er zal gewerkt worden op **specifieke drukpunten** met een zogenaamde **acupunctuur-pen**. Hiervoor maken we gebruik van de kennis en expertise van Dr. Lin (professor TCM en opgeleid tot kinderarts) Brenda Tjoelker en/of Danielle Smit (beiden Shiatsu-therapeut).

Op **10 dinsdagavonden** leer je de juiste drukpunten te behandelen **zowel bij jezelf als bij een ander** zodat je ook in kleine kring (denk aan partner en/of kinderen) altijd iets bij de hand hebt om pijn of ongemak te verlichten.

De **volgende onderwerpen** zullen in ieder geval tijdens de training aan bod komen maar er is **ook ruimte om je eigen vragen en/of problemen** in te brengen!

- > Buikpijn (diarree, obstipatie, misselijkheid, menstruatieklachten)
- > Hoofdpijn (cluster hoofdpijn, migraine)
- > Slapeloosheid
- > Spijsvertering
- > Vermoeidheid
- > Gewrichtspijnen
- > Ademhaling
- > Hoge/lage bloeddruk
- > Emotie-regulatie
- > Hormonale klachten
- > Stress reductie

**) TCM = Traditionele Chinese Geneeskunde*

DATA

Plan alvast de volgende data in 2023 in je agenda:

- 14 maart
- 11 april
- 23 mei
- 20 juni
- 20 augustus
- 26 september
- 24 oktober
- 21 november
- december en januari in overleg

Investing in jezelf:

De investering voor deze training omvat:

- > 10 intensieve lesavonden in een kleine groep,
- > het lespakket inclusief:
 - acupunctuurpen,
 - documentatie,
- > thee, koffie en gezonde snacks.

PRIJS: € 495,-

Het aantal plaatsen voor deze training is beperkt
DUS ZORG DAT JE ER SNEL BIJ BENT!

Aanmelden:

Brenda Tjoelker
ESSENTIAL MOVEMENTS
De Leeuwhof 4B
6301 KZ Valkenburg
E info@essentialmovements.nl
T 06 - 17 30 15 85

