

“If you don't pick a day to relax, your body will pick it for you “

1 dags- retraite : Women's World

Oosterse & Westerse Gezondheidszorg voor de Vrouw



1 dags- retraite : Woman's World

"Krijg je leven in Balans", "Op zoek naar harmonie", "Positief denken".

Tegenwoordig draait alles rond Wellness, Stressless en Zen. We willen het rustiger aan doen, maar zelfs een gezonde 'downtime' wordt tegenwoordig een uitdaging op zich.

In de praktijk hoor ik veel vrouwen die met zichzelf geen blijf weten. Ze zijn hormonaal uit balans door chronische stress, verwachtingen binnen en buiten zichzelf, deadlines en overprikkeling. Van het perfecte multitasking tot het lekkere, gezapige druk-druk-druk dat nooit stilvalt. Het is populairder dan ooit en helemaal "in" om "uit"-geblust te zijn. Nochtans is het eenvoudig om je leven te beheersen wanneer je het mechanisme van Yin & Yang begrijpt en meester wordt.

SAY YES TO YIN AND YANG !

Oosterse filosofieën leren ons al eeuwen lang dat alles met elkaar verbonden is. We maken deel uit van het grote geheel waarin niets constant is, maar wel voortdurend in beweging.

Door complementariteit - het ene kan niet zonder het ander- ontstaat dynamiek of 'leven'. De Yin & de Yang: de rust en de actie, spanning en ontspanning, eb en vloed, de zon en de maan, het licht en de donker... uptime en downtime.



Eens je het mechanisme van Yin en Yang doorhebt, begrijp je waarom fysieke en mentale klachten ontstaan. Je leert steeds beter luisteren naar je lichaam, en beheerst de technieken om terug in balans te komen. De weg ligt helemaal open naar transformatie en heling!

In deze retraite-dag vertel ik jullie graag over mijn passie voor de holistische benadering van de mens en deel ik mijn inzichten en ervaringen uit de Westerse rattrace en Oosterse geneeskunde (wijsheid, filosofie & preventie).

*It takes courage to say yes to rest and play in a culture where
exhaustion is seen as a status symbol
(B. Brown)*

Wat mag je verwachten?

Op een ludieke en luchtige manier surfen we van theorie naar praktijk. We behandelen de belangrijkste -soms helaas ook niet zo gezellige- topics uit het leven van de vrouw.

Een interactieve en dynamisch retraite-dag. No-nonsens en to the point, met een gezond snuifje humor, gaan we adhv vraag en antwoord op zoek naar dat wat jouw balans geeft.





Wat leer je?

Een korte inleiding over acupunctuur, meridianen (de energetische autostrades), yin & yang, het 5 elementen model en de verschillende types of persoonlijkheden.

Volgende onderwerpen komen aan bod:

- Hoe werken hormonen ?
- PMS : Wat is de emotionele en fysieke rollercoaster van onze cyclus?
- Menopauze : een nieuw begin?
- Wat is het effect van voeding en het mechanisme achter emo-eten.
- Wat kan je doen om je borsten gezond te houden?
- Bespreken van de belangrijkste energie-meridianen en chakra's
- Welke voorbeelden uit de praktijk zijn herkenbaar voor jou?

Voor wie ?

Voor alle vrouwen tussen 18 en 99 jaar :), die op een natuurlijke en ontspannen manier in het leven willen staan.

In vertrouwen en respect luisteren we naar mekaars verhaal. We nemen de tijd om kennis te maken, en gaan in kleine groepjes aan de slag met de theorie.

Mijn motto : niets moet (we moeten al genoeg, niet waar?), maar veel kan en mag. We houden het veilig, geborgen en warm.



Wat neem je mee?

Syllabus & EHBO kit (met goody bag, biologische lunch en soep)

Je krijgt praktische handvaten en tips, voor het aanpakken van bepaalde klachten.

- Essentiële oliën leren gebruiken op bepaalde acupunctuurpunten.
- Meridiaan-stretchoefeningen.
- Advies rond gebruik van thee, gemmotherapie, essentiële oliën en voedingssupplementen.
- Recept voor ontspannende massage olie, voetbad en ligbad.
- Voedingsadvies en recepten die belangrijk zijn gedurende de verschillende fases van de menstruatie- cyclus & menopauze.
- Tips en tricks : do's & don'ts in het vrouwenleven.
- Korte introductie tot gelaatsdiagnose.
- 5- elementen persoonlijkheidstest.

Van H@rte,

Van Vrouw tot Vrouw,

Annabelle

Interesse, inschrijven?
Stuur me een berichtje
Wat kijk ik er naar uit
jou te mogen ontmoeten!

