

Cursus Stress Release 1 & 2

Een veelzijdige praktische cursus over stress, grip krijgen op stress met technieken en oefeningen uit de Kinesiologie.

Inhoud van de 2-daagse cursus Stress Release 1&2:

Algemene kennis over stress, burnout, spanningshoofdpijn e.d.

Stress cirkel en de fysieke reacties

Grip krijgen op je gedrag en controle over stress

Leren uitvoeren van een spiertest en het aanleren van stress release technieken

Oogrotaties, stellingen testen, breinintegratie, ESR (emotionele integratie)

Oefeningen en behulpzame technieken, adem, spierspanning etc.

De rol van voeding i.r.t. stress, testen van voeding

Oefenen op elkaar en met je zelf.

Mogelijkheden voor verdere studie in de Kinesiologie

In het kort:

In 2 dagen tijd gaan we door een veelheid aan prachtige, eenvoudige leerstof en oefeningen die stress verminderen en helpen integreren. Voor thuis, op werk en gezin en voor professionele toepassing.

Stress Release 1&2 is open voor iedereen en is tevens de opstap naar verdere studie in de Wellness Kinesiologie. Na het doen van Touch for Health 1 en 2, kun je doorgaan met Stress Release 3 en 4, geblokkeerde emoties en energiecentra.

De dag wordt gegeven door drs. Marian Klein Breteler (www.interrelations.nl).