

# WEG STRESS!!

## Effectieve stressreductie met TRE®



Welke wegwijzer volg jij?  
Behoeftte aan ontspanning? Ontstressen?

Opgejaagd gevoel, pijnlijke en gespannen spieren? Slapeloosheid, snel geïrriteerd, een vol hoofd, overprikkeld of juist lusteloos?

Heb jij ook last van stress of de gevolgen daarvan?  
Dan is TRE® (Tension Releasing Exercises) iets voor jou!

TRE® is een zachte en effectieve methode voor het **ontladen van stress en spierspanning**. Hoe dat in zijn werk gaat leer je in deze training.

De eenvoudige oefeningen activeren ons natuurlijke en instinctieve herstelvermogen. TRE® brengt je in een helend proces met jezelf. Het nodigt je uit naar jouw lichaam te luisteren en jouw eigen grenzen te bewaken. In de ontlasting laat je je leiden door de wijsheid van jouw lijf. Resultaat: diepe ontspanning en een gevoel van thuiskomen bij jezelf.

### De kracht van TRE®:

- Eenvoudig te leren en toe te passen.
- Lichaamsgericht.
- Geen 'praten over...', wel de wijsheid van van je lichaam volgen.

### Effect van TRE®:

- Stressreductie.
- Ontspanning.
- Vermindert spierspanning en pijn.
- Ontspant het zenuwstelsel.
- Bevordert een rustige en diepe slaap.
- Vergroot jouw (zelf)vertrouwen.
- Brengt rust en evenwicht.
- Je komt dieper in verbinding met jezelf.

praktijk  Origanum



# praktijk Origanum

## **De training**

We werken in een kleine groep. De vier bijeenkomsten van de training zijn gericht op zelf doen en ervaren. Elke les begeleid ik jullie in de gehele serie oefeningen. Daarnaast geef ik achtergrond-informatie. Na afloop kun je TRE® zelfstandig thuis toepassen.

## **Praktische informatie**

**Data:** 3, 17, 24 april en 15 mei 2020.

**Tijd:** vrijdagochtend van 10:00-12:00 uur.

**Docent:** Marjolein Eriks, Praktijk Origanum.

**Waar:** Yogacentrum 'De Bron', De Klomp 120-101, 7511 DJ Enschede.

**Investing:** € 245,00 (inclusief thee/koffie en documentatie).

**Vroegboek korting:** Je betaalt € 198,00 bij aanmelding en betaling vóór 21 maart 2020.

**Aanmelden:** telefonisch 0541-519128 of via de mail

[marjolein@praktijk-origanum.nl](mailto:marjolein@praktijk-origanum.nl)



## **Marjolein Eriks**

Mijn naam is Marjolein Eriks. Ik begeleid en inspireer mensen om voluit te leven vanuit hun Ware Natuur, in ontspannen bezield verbinding met hun lichaam.

Mijn passie is om je een gevoel van 'thuiskomen bij jezelf' te laten ervaren en weer in contact te brengen met jouw eigen lichaamswijsheid. Ik nodig de ziel uit zich meer te verbinden met het lichaam. Als holistisch massagetherapeut en healer werk ik lichaamsgericht, waarbij ik gebruik maak van verschillende massagevormen, energiewerk en TRE® (Tension Releasing Exercises).

Ik volg op intuïtieve wijze wat jouw wezen nodig heeft. Vanuit een diepe afstemming, aandacht en respect ontstaat elke sessie in een natuurlijke 'flow'. Ik help je jouw eigen antwoorden te vinden, zodat je keuzes maakt die passen bij wie jij in wezen bent, jouw Ware Natuur.

Ik ontmoet je graag!



praktijk Origanum

Joop Zoetemelkstraat 15, 7572 EK Oldenzaal

☎ 0541 - 51 91 28 📧 [marjolein@praktijk-origanum.nl](mailto:marjolein@praktijk-origanum.nl) 🌐 [www.praktijk-origanum.nl](http://www.praktijk-origanum.nl)  
KvK 08197088 BTW nr. NL002057043B09 IBAN NL54ABNA0518619206