



Kan je lichaam wel wat onderhoud gebruiken?
Heb je interesse in een Relax of Release behandeling?
Je hebt van harte welkom in de praktijk aan de:

Brugstraat 7a in Groningen

✉ info@friestijl.nl

☎ (06) 21 81 79 39

➔ www.friestijl.nl

€ 75,- per behandeling

Cranio

Het cranio sacrale systeem bevindt zich tussen de schedel en het heiligbeen (het cranium en het sacrum). Cranio sacraal therapie is een zachte behandeltechniek middels aanraking. Het geeft ontspanning bij een overspannen zenuwstelsel. Onbewust onverwerkt opgeslagen spanning kan verstoringen geven; je uit balans halen. Met cranio sacraal therapie spreek je het zelfhelend vermogen van het lichaam aan, dat wat uit balans was, komt weer in balans. De technieken zijn ondersteunend bij de behandeling van o.a. hoofdpijn, nekklachten, kaakproblematiek en tinnitus. Maar cranio geeft ook ontspanning en rust. Van overspanning van het lichaam, het systeem naar innerlijke balans (homeostase).

Relax

Door zachte aanrakingen, door strijkbewegingen, door het vasthouden van het lichaam wordt de aanmaak van oxytocine gestimuleerd. Het lichaam ontspant en het lichaamsbesef verbetert. Het denken verdwijnt meer naar de achtergrond waardoor het voelen makkelijker wordt. Het lichaam kan zich als het ware meer openen en het krijgt de gelegenheid voor het opnemen van nieuwe informatie, de huid is immers de primaire ingang van communicatie.

Release

SomatoEmotional Release (SER) is een techniek die ook wel 'praten met het hart' wordt genoemd. Het is een therapeutisch proces dat wordt gebruikt om emotionele energie vrij te maken van dat wat zich uit het verleden heeft vastgezet en geïsoleerd in het lichaam nu. Naast praten met het hart is het ook mogelijk om andere delen van het lichaam een helende behandeling te geven.

Relax & Release



yoga
meditatie
haptonomie
cranio sacraal
therapie
training coaching
lichaamsgerichte
behandelingen



**Praktijk voor
Wezenlijk Zijn**

Om je weerstand een boost te geven, handig in de herfstmaanden en als de winter voor de deur staat. Maar ook prettig om in de donkere dagen je eigen licht vast te houden of vast te houden aan je eigen kleur ook al stormt het om je heen.

Welkom bij Friestijl, mijn naam is Marije Friese. Mijn kracht ligt in het begeleiden van anderen zich verder te ontwikkelen, vastgeroeste patronen los te laten en in beweging te komen.

Hier kunnen we over praten en dat is fijn, maar naast coaching kun je bij mij ook een behandeling krijgen op de massagetafel, bijvoorbeeld met technieken uit de Cranio sacraal therapie of haptonomie. Om zo je eigen midden weer te vinden:

Back to Balance

In het oog van de storm Wezenlijk Zijn maakt de kans op het overwinnen van de storm Wezenlijk Groter.