



Renew in 2022!

Hoe wil jij het nieuwe jaar beginnen?
Heb je interesse in een
Relax of Release behandeling?
Je bent van harte welkom aan de
Brugstraat 7a in Groningen.



Praktijk voor Wezenlijk Zijn

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.

Stress. Conditioneringen. Onverwerkte trauma's of pijn. De klem die je jezelf daarmee oplegt zie je terug in het lijf, in gedrag of beide. Als je weer leert voelen, heelt de pijn. En dat is wat het lijf wil. Het lijf is namelijk het huis van de ziel. En de ziel heeft bedding nodig om te kunnen landen. Kan er geland worden, dan kun jij weer één worden qua body, mind and soul. Als je één bent, ben je heel, aanwezig. Je voelt je krachtig, energiek en blij met jezelf. En dat straalt je dan ook uit. Je bent **Back to Balance**

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.

1. Het lichaamsbesef verbetert.
2. Het gevoel van veiligheid en begrenzing vergroot.
3. Het denken verdwijnt meer naar de achtergrond.
4. Het voelen komt meer naar de voorgrond.
5. Het zelfherstellende vermogen vindt plaats.
6. Het alarmsysteem staat minder strak gespannen.
7. Het zelfvertrouwen neemt toe.
8. Het immuunsysteem versterkt.
9. Het leven krijgt meer kwaliteit door minder stress.
10. Het leven krijgt meer kwaliteit door afname van gevoelens als verdriet, angst of boosheid.

Interesse?

✉ 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, slapeloosheid, kaakproblematiek, tinnitus et cetera. Maar een cranio behandeling geeft vooral ook ontspanning en rust. Je innerlijke balans herstelt en je vindt je midden terug.

Relax

Door zachte aanrakingen, strijkbewegingen, het vasthouden van het lichaam wordt de aanmaak van oxytocine gestimuleerd. Het lichaam ontspant, het lichaamsbesef verbetert. Het denken verdwijnt meer naar de achtergrond, het voelen wordt makkelijker. Het lichaam kan zich als het ware meer openen en het krijgt de gelegenheid voor het opnemen van nieuwe informatie. De huid, ons grootste orgaan, is immers de primaire ingang van communicatie. Wist je dat aanraking van groot belang is voor groei en ontwikkeling? Groeien en ontwikkelen doe je het beste als je in balans bent. Onze tastzin helpt daarbij, het is het eerste zintuig dat zich in de baarmoeder ontwikkelt. Het is onze oer intelligentie, onze vertrouwensbron. Daar wezenlijk mee verbinden is de rust van zelfverzekerdheid ervaren. Dat is relax.

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. Het is ook mogelijk om andere delen van het lichaam een helende behandeling te geven. Een pijnlijke rug of schouder, het bekken maar ook het lymfesysteem of de Dura Mater zijn hier een voorbeeld van. Om je weerstand een boost te geven, of om je eigen licht vast te houden ook al stormt het om je heen.