



Heb je interesse in een **Relax of Release** behandeling? Wil je **je weerstand een boost geven**, om je eigen licht vast te houden ook al stormt het om je heen? Je bent van harte welkom in de praktijk aan de Brugstraat 7a in Groningen. In de yogales in de Luthersekerk. Of beide.



**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. Dat doe ik op verschillende manieren, o.a. via **cranio of yoga**.

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 je weer goed voelen, of goed voelen. In mijn praktijk kom ik regelmatig mensen tegen die dat graag willen of meer balans willen ervaren, contact missen, angstig zijn, meer vanuit hun hart willen leven, meer in hun lijf willen zijn et cetera. Ik maak gebruik van coaching én lichaamswerk. Want hier kunnen we over praten en dat is fijn, maar naast coaching kun je bij mij ook een behandeling krijgen op de behandeltafel, bijvoorbeeld met technieken uit de Cranio sacraal therapie of haptonomie.

**Wat is 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 door 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 bijvoorbeeld pijn of slapeloosheid. Maar een cranio behandeling geeft vooral ook ontspanning en rust. Je innerlijke balans herstelt en je vindt je midden terug.

**Wat is Kundalini yoga?** De yoga die ik beoefen is Kundalini yoga. De Kundalini wordt voorgesteld als een slang onder aan de ruggengraat, dit verwijst naar een opgerolde, spiraalvormige kracht die te vinden is in de basis van de wervelkolom, vandaar de slang. De Kundalini energie die vrij komt kan je een ervaring van bliss geven, maar deze vorm van yoga gaat bovenal over bewustwording. Vaak zijn we vastgelopen in iets ouds (een oud patroon of een oude energie waarvan we niet wisten dat we er nog op aangehaakt waren). Wat Kundalini yoga doet is die oude energieën los maken en doorbreken. Het gaat dan om oude patronen met symptomen van stress, irritatie of ziekte (vaak een negatieve vicieuze cirkel waarin je ooit bent vastgelopen). Bovendien zorgt yoga voor een evenwichtige geest. Evenwicht of balans uit zich in meer geduld, helderheid en innerlijke rust. Die rust geeft de ruimte om meer te luisteren naar je eigen lichaam of je innerlijke stem. En zo vind je uiteindelijk weer de antwoorden op persoonlijke (levens)vragen. Een heel andere vicieuze cirkel dus, want door yoga leer je te stoppen met dat wat je beschadigt, om te gaan doen waar je blij van wordt.

De komende serie yogalessen sluit hier goed op aan en gaat over het (opnieuw) vinden van **je eigen midden**. In deze reeks ontvang je 13 x een Kundalini yogales. Ik nodig je van harte uit om in te stappen. Samen met Astrid geef ik yogales in de kerk, de Luthersekerk in Groningen, een prachtplek (!) op maandagavond. Aan het begin van de avond mijn les (yang) en aan het einde van de avond de ontspanning in met yin. We starten op 12 september, een proefles of losse lessen volgen is ook mogelijk. De deur gaat open om 18:15 uur, wees welkom!

### Interesse?

Heb je interesse in een cranio behandeling of een Kundalini yogales? Appen is prima: (06) 21 81 79 39



Mailen kan ook: [info@friestijl.nl](mailto:info@friestijl.nl) of  
Kijk eerst eens op de website: [www.friestijl.nl](http://www.friestijl.nl)

Wil je meer weten over de yin yogalessen van Astrid?  
[astridkoek@ilika-yoga.nl](mailto:astridkoek@ilika-yoga.nl)

