



Via lichaamswerk, aanraking en counseling spreek ik mensen aan op de kwaliteiten die ze bezitten. Ik ondersteun ze om die kwaliteiten ook daadwerkelijk te gaan leven.

Ik breng mensen in directer contact met de realiteit, met direct ervaren en met dieper voelen. De innerlijke conflicten gebaseerd op het vechten tegen onze schaduwkanten kunnen pas oplossen als we hun aanwezigheid accepteren en er naar luisteren; ze willen gehoord en gezien worden.

Het resultaat is dat er meer ruimte ontstaat voor innerlijke vrede en dat mensen winnen aan bewustzijn, stabiliteit en eigenwaarde omdat ze zichzelf gaan waarderen en respecteren om wie ze echt zijn.

De technieken die ik gebruik zijn o.a.:

strekkingen
spieren hebben de neiging bij het vasthouden van spanning in te korten.
De strekkingstechnieken in combinatie met de ademhaling nodigen uit tot het loslaten van deze spanning en om de nieuwe ruimte in te nemen.

luisterende handen
met handen die niet terugtrekken en ook niet grijpen of doen, maar simpelweg aanwezig zijn in de aanraking ontstaat er meer bewustzijn en aanwezigheid in het betreffende gebied.

diepe technieken
bij de diepe technieken wordt het bindweefsel gestrekt en wordt je uitgenodigd contact te maken met de diepe in het lichaam liggende gebieden.

precisie technieken
met deze technieken kan ik heel gericht met aandacht aanraken in specifieke en 'interessante' plaatsten in het lichaam.

Rebalancing®

Aangeraakt worden van uit het hart met aandacht, respect en acceptatie is een weldaad voor lichaam en geest. Het is een taal die ons lichaam verstaat en die weinig woorden nodig heeft. Het is een uitnodiging om te ontspannen, het contact met je lichaam te herstellen en opnieuw en dieper te gaan voelen. Het brengt bewustzijn in diepere lagen waardoor je weer in contact kan komen met je oorspronkelijke levensenergie.

Feldenkrais®

Je ademt, je zit, je staat op, je staat, je loopt ... maar weet je ook 'hoe' je dat allemaal doet. Hoe adem je, hoe sta je, hoe zit je, hoe loop je, hoe sta je op uit een stoel? Kortom hoe organiseert jouw lichaam zich om dat te kunnen doen wat je wil? Feldenkrais biedt je een proces van ontdekken van hoe je beweegt. Het resultaat is een betere samenwerking van de verschillende delen van je lichaam en een verandering in de kwaliteit van bewegen. Bewegingspatronen worden duidelijker en daardoor ontstaat de mogelijkheid tot verandering.

Trager®

Trager laat je kennis maken met de zachtheid en de vloeibaarheid van je lichaam. Tijdens een sessie wordt je lichaam in zijn eigen ritme gestrekt, gewiegd en geschud. Er ontstaan golfbewegingen die een gevoel van diepe rust in lichaam en geest geven. Zo kan je een nieuw gevoel van vrijheid in bewegen ervaren.

Bindweefselmassage

Diepe spier- en weefselmassage helpt je om meer ruimte te creëren in verharde en verkorte spieren en weefsel. Dit kan samengaan met het bewust worden van ingesleten denk- en houdingspatronen en het ontmoeten, doorvoelen en loslaten van de daaraan gekoppelde emoties.

Kleurenlichttherapie

Gekleurd licht brengt lichtheid in je leven, vitaliseert het lichaam, verheldert emotionele patronen en geeft een breder geestelijk inzicht. In ieder van ons schijnt diep van binnen ons eigen innerlijk licht. Kleurenlicht nodigt je uit om je in dat innerlijke licht te koesteren en contact te maken met je ziel.

Voor wie is deze behandeling

Deze vorm van therapie kan ondersteuning bieden aan iemand die:
klachten heeft die stress gerelateerd zijn
wil leren omgaan met pijn
er met praten alleen niet meer uitkomt
meer over zichzelf wil ontdekken,

maar is ook voor iemand die:
een periode niet lekker in zijn vel zit
terug wil naar het natuurlijk ontspannen lichaamsgevoel
zichzelf even rust gunt.

De essentie

De essentie van een sessie is het hervinden van balans. De stilte en inkeer na een behandeling, maar ook het gevoel van levendigheid geven de mogelijkheid om met een hernieuwde blik naar jezelf te kijken. Het gekleurde licht ondersteunt dit proces van terugkomen bij jezelf. Dit gaat soms gepaard met een gevoel van tijdloosheid, een dimensie waarin we volmaaktheid ervaren.

de Feldenkraislessen starten elk najaar en voorjaar;
voor de cursussen Rebalancingmassage (zie agenda) www.rebalance4you.nl



Voor informatie of afspraak

Hilda van Stee
Stokebrand 185
7206 ED Zutphen
(0575) 527 215 / (06) 233 05 946
info@rebalancing-zutphen.nl
www.rebalancing-zutphen.nl

aangesloten bij:
PRN (Platform Rebalancing Nederland)
NFV (Nederlands Feldenkrais Vereniging)
TAN (Trager Approach Nederland)
VBAG (Vereniging ter Bevordering v. Alternatieve Geneeswijze)
SRBAG (Stichting Registratie Beroepsbeoefenaren Aanvullende Gezondheidszorg)

Hilda van Stee

praktijk voor lichaamswerk
Rebalancing, Feldenkrais, Trager Approach,
bindweefselmassage en kleurenlichttherapie



in contact met je gevoel, met je lichaam, met jezelf

info@rebalancing-zutphen.nl www.rebalancing-zutphen.nl
(0575) 527 215 / (06) 233 05 946