

Verlang je Rust ?

Ontspanning...
Innerlijke Vrede...



Ervaar je ;

- Onrust
- Continue "aan" staan
- Stress
- Nog even dit, en dán... (en 'dan' komt nooit)
- Uit contact met wat jij - nu! - werkelijk voelt of nodig hebt

JA !
Tijd voor een reset !!! van jouw zenuwstelsel

Activeer jouw lichaamseigen
liefdeshormoon

Oxytocine



www.tactiel-stimulering-amsterdam.nl

OXYTOCYNE ACTIVEREN.... HOE DOE JE DAT?



Oa door:



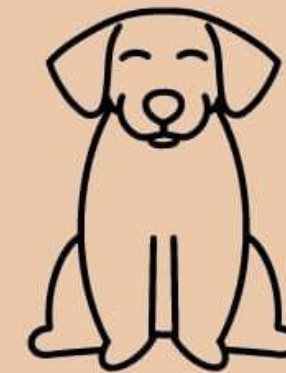
Contact met de natuur

Je huid (laten) strelen



Warm bad..Sauna

Dieren aaien



Knuffelen, vrijen

Dansen op fijne muziek



Fijne muziek luisteren

Liefdevolle omgeving



www.tactiel-stimulering-amsterdam.nl

MEER ONTSPANNING NODIG?



Plan bewust ontspanmomenten



Wandel minimaal 20 min. buiten



Dagelijks 20 minuten op de shakti
mat (voor het slapen)



Rustige yoga (yin, nidra)



Luister rustige muziek voor je
gaat slapen



Creëer iets waar je blij van word
(teken, schilder, kralen, haken..)



Voel (dagelijks) of je je laat
dragen door je stoel.



Drink bewust een kop thee ;
Voel de warmte, ruik de geur, proef
de smaak

www.tactiel-stimulering-amsterdam.nl