

Mental Balance Reis

Dag 1

Op de dag van aankomst, is het vooral even bijkomen. Lekker installeren op de kamer, het Mental Balance Center verkennen, de omgeving en de mensen. Ruimschoots voor het diner bespreken we samen het programma. Tijdens deze kennismaking, bespreken we de tijden van de behandelingen deze week en gaan we aan de hand van een eenvoudige vragenlijst op zoek naar uw ayurvedisch type op dat moment. Dit zal voor u herkenning geven en voor ons een hulpmiddel om nog beter in te kunnen springen op uw behoeften tijdens deze dagen. Na het diner lekker met een goed boek bij de open haard, ontspannen in de sauna of nog een heerlijke avondwandeling...

Dag 2

Wat later op de morgen start Annie met een polariteitsmassage in combinatie met een bloesemremedie. Polariteitsmassage is een holistische massage, waarbij zowel fysiek als energetisch wordt gewerkt. Het doel is om de doorstroming van levensenergie te stimuleren. Een teveel of een te weinig aan spanning in huid-, spier-, orgaanweefsel of in gewrichten, blokkeert de doorstroming van deze energie. Om doorstroming van energie te stimuleren wordt gewerkt met massagegrepen die direct het gespannen weefsel losmaken en anderzijds met polarisaties of verbindingsgrepen die inwerken op het vrij doorstromen van de levensenergie. En dan komt de volgende stap. De blokkade of onbalans wordt met behulp van de aansluitende persoonlijke sessie van bloesemremedie volledig in kaart gebracht. Bij het "vinden" van de juiste bloesem, zal deze voor u worden samengesteld en neem u deze mee om thuis te gebruiken, waardoor weer een stukje van de balans wordt opgepakt.

Na de lunch start Annie allereerst samen met u de heerlijke ontspanningssessie. We starten met een stille-wandeling waarin de zintuigen optimaal ingezet worden. Bij terugkomst volgt er een natuurlijk overgang naar "De 5 Tibetanen", een aantal yoga oefeningen ter ontspanning van de chakra's en meridianen. Aansluitend m.b.v. een ademhalingsoefening de overgang naar meditatie. Deze oefeningen gaat u zeker ook thuis nog vaak toepassen om weer even een ontspanningsmoment te pakken voor uzelf.

In de avond weer lekker dineren en de dag heerlijk eindigen in de stoomdouche of sauna...

Dag 3

Na het ontbijt starten we met een ontspannende ayurvedische massage door onze natuurgeneeskundig therapeut Annie Klerken. Na deze intensieve behandeling zal Annie verder met u ingaan op de behoeften van uw lichaam en geest in combinatie met uw leefpatroon. In de middag gaan we lekker naar buiten voor een sessie met het paard, die ikzelf als paardencoach zal begeleiden. Mocht u angstig zijn voor paarden is dit geen enkel probleem. Dit komt vaak voor en hier wordt altijd zeer veilig en prettig (volgens onze gasten) mee omgegaan. Laat u verrassen door de natuurlijke feedback van dit prachtig dier, zonder dat er woorden nodig zijn. De rest van de dag heeft u om lekker te ontspannen, deze dag de revue te laten passeren en wederom te genieten van het diner.

Dag 4

De laatste dag is aangebroken. De dag waarin de Mental Balance Reis bij ons eindigt, maar voor u de start van uw eigen Mental Balance Reis, waarin lichaam en geest balans hebben gevonden en u met tips en oefeningen die voor u werken, in uw leven, verder gaat.

***Wij adviseren u dagelijks minimaal 30 minuten fysiek actief te zijn.
Denk hierbij aan een heerlijke wandeling of maak gebruik van de zwemspa.
Het is belangrijk dit af te wisselen met voldoende rust.***