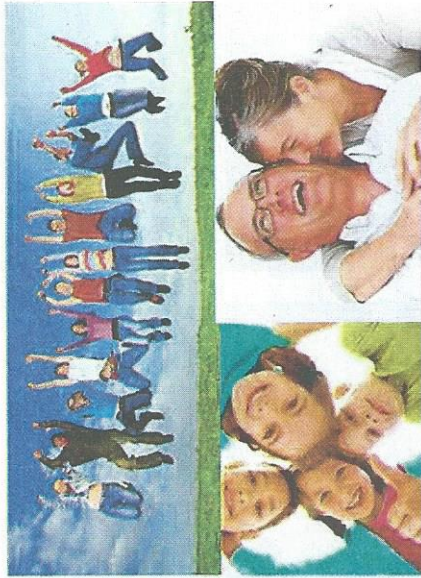


## WIL JIJ...

- ...in balans zijn?
- ...meer energie hebben?
- ...gezond en vrijuit leven?

Een lichaam vrij van spanning is energiek en functioneert optimaal. Het verbetert de kwaliteit van leven:

- fysiek
- mentaal
- emotioneel



**BODY STRESS RELEASE**  
Unlocking tension - Restoring self-healing

Voel je energiek, vitaal en gezond

*Luister jij wel eens naar de signalen van je lijf? Of ren je ook maar door omdat er nog zoveel moet gebeuren en ga je daarmee (te) vaak over je grenzen? Veel lichamelijke ongemakken en pijn worden veroorzaakt door overmatige spierspanning, wist je dat? Body Stress Release helpt je lichaam deze spanning laag voor laag weer los te laten en te herstellen.*

### Wat is Body Stress Release?

Body Stress Release (BSR) is een unieke, milde gezondheidstechniek die het zelfherstellend vermogen van het lichaam activeert. Klachten, ongemakken of pijnlijks waar je al jaren mee tobt, neem je soms voor lief omdat 'het in de familie zit' of omdat je alles al geprobeerd hebt en jou verteld is 'dat je ermee moet leren leven'. Maar dat hoeft vaak niet!

'Body stress', oftewel vastgezette spierspanning, ontstaat door overbelasting. Een veeleisende baan, een emotioneel zware tijd, een operatie of een ongeluk kunnen triggers voor overbelasting zijn. Er ontstaat 'kortsluiting' en je lichaam beschermt zich door overmatige spanning vast te zetten in de spieren. Door deze body stress herstel je langzamer, je voelt je moe of stram en na langere tijd kun je ook (pijn)klachten ervaren. BSR kan helpen uit die negatieve spiraal te komen en het lichaam weer aan te zetten tot herstel.

De techniek is even eenvoudig als doeltreffend: met lichte spierreflextesten wordt de spanning in het lijf gelokaliseerd. Het geven van zachte, handmatige impulsen zorgt ervoor dat het lichaam de spanning los kan gaan laten. Hierdoor ontspannen spieren zich en neemt de druk op de zenuwbanen af, zodat de communicatie tussen zenuwen en hersenen wordt hersteld. De natuurlijke genezingskracht van het lichaam krijgt weer de ruimte en haar veerkracht neemt toe. Je gaat je vitaler en energiever voelen!

### Unieke techniek voor jong en oud

Body Stress Release is ontwikkeld vanuit een diep respect voor de wijsheid van het lichaam en haar mildheid maakt deze bijzondere gezondheids-techniek voor iedereen geschikt. Tijdens een sessie blijf je volledig gekleed en kun je je schoenen aanhouden.

Body Stress Release Emmeloord wordt gerund door Sandra Vijn. De praktijk is aangesloten bij de Nederlandse beroepsvereniging voor BSR Practitioners, de BSRAN. Kijk voor meer informatie op [www.bsr-emmeoord.nl](http://www.bsr-emmeoord.nl) of bel voor meer informatie vrijblijvend naar (06) 5 1992 912.



BSR ~ EMMELOORD