

Wat als het leven te druk is en je nood hebt om rust en kalmte te vinden?

Hoe kan je op korte tijd ontspannen, recupereren en nieuwe energie opdoen?

Hoe kan je kalm en rustig je (werk) dag beginnen?

" Alles werkt terug beter als je even de spanning afhaalt en de stekker terug inpluigt",
zo ook bij jou...

Door regelmatig een moment van ontspanning te nemen stel je je lichaam en geest in staat om te herstellen van de dagelijkse stress.

In mijn brainLight Studio, in een rustige, landelijke omgeving, waar een heerlijk kopje koffie of thee alvast voor je klaar staat, kan je tot rust komen, genieten en wegdromen in de brainLight ontspanningstechnologie met licht-en klanktherapie en massage.

Je leunt lekker achterover in de massagezetel...

De massagezetel neemt je mee in een zwevend gevoel, je spieren ontspannen, je bloedsomloop circuleert beter en je krijgt beter zuurstoftransport naar je spieren, je organen, je hersenen en zo krijg je herstel en verbetering van je spierpijnen. Spanningen van nek, schouders en rug verdwijnen...

Aangename, verlichtende, relaxatiemuziek doet spanningen en angst wegebben...

Het geheim? De muziek heeft een ritme dat start aan 60 beats per minuut en langzaam vertraagt tot 50 beats per minuut en terwijl je luistert daalt je hartslag langzaam tot het gelijk loopt met de tragere beat...Dat leidt dan weer tot een vermindering van de bloeddruk, waardoor je ontspant.

Doordat er een veranderende melodie in de muziek zit kunnen je hersenen, je gedachten zich bijna helemaal uitschakelen omdat ze niet de hele tijd proberen te voorspellen wat er zal volgen.

Lichttherapie brengt je in een aangename, gelukzalige roes...

Via de visualisatiebril op je gesloten ogen wordt je met snel flikkerende lichtimpulsen (Béta-golven) uit een gespannen toestand gehaald en met langzamere lichtimpulsen (Alpha-golven) naar een ontspannen toestand gebracht. Je hersenen ontspannen en je gelukhormonen worden gestimuleerd.

Hierbij kan je kleuren, vormen en patronen waarnemen, aan de binnenkant van je gesloten ogen, zoals in een caleidoscoop, mooie mandala-achtige patronen die voortdurend veranderen. Bij regelmatige ervaringen in de brainLight ontstaan er beelden in je gedachten zoals in een film, beleef je fantasiebeelden en haal je mooie beelden van herinneringen op.

Wave	Frequency (Hz)	Awareness
Delta golven	0.5 - 4 Hz	Diepe slaap
Theta golven	4 - 7.5 Hz	Lichte slaap
Alpha golven	7.5 - 12 Hz	Wakker ontspannen
Beta golven	12 - 30 Hz	Wakker gespannen



De voordelen van jouw brainLight ontspanningssessie:

- *Onmiddellijke stressreductie op korte tijd, 10-20 minuten.
- *Gemakkelijke toegankelijk.
- *Je voelt je instant beter.
- *Je bent kalm, rustiger en bewuster.
- *Je beheerst je emoties en gevoelens.
- *Je kan je beter concentreren (43% verbetering na 10 minuten sessie).
- *Je hebt een betere slaap, is ook de ideale powernap.
- *Je spanningen van nek, schouders en rug verdwijnen onmiddellijk.
- *Je bloedsomloop komt goed op gang met betere zuurstoftoevoer naar je spieren, organen, je hersenen en dat zorgt voor herstel.

Contacteer mij vandaag nog voor een eerste "gratis" kennismakingssessie

Dan kan je zelf zien, horen, voelen en zelf bepalen... als je je goed voelt bij deze ervaring heb je de mogelijkheid om in te stappen in een traject van 10 sessies met een 11e gratis en een evaluatie.

Het is volkomen veilig en als ontspanningscoach begeleid ik je en geef ik je altijd nog wat tips en een mantra mee om thuis jouw ontspanning verder te zetten.

Tot binnenkort!

Met ontspannende groeten,

Sylvia Vanrenterghem