

# Op zoek naar Bewustwording, Ontspanning en Welzijn?



Voor:

- stress • pijnbestrijding
- trauma-verwerking • burnout
- chronische klachten
- vrouw gerelateerde klachten.



**Terry Pratt • [www.breathoflife.nl](http://www.breathoflife.nl)**  
**Tel. 06-30539010**

## Terry Pratt Traumaverwerking

Een trauma is een gevolg van een schokkende gebeurtenis. Op dat moment is men niet in staat om adequaat te reageren, toch moet je het op een gegeven moment van je 'afschudden', loslaten.

Dieren bijvoorbeeld voelen het, als er iets gebeurt, in hun lichaam, en ontladen hun zenuwstelsel door te schudden. Een natuurlijke ingebouwde reactie. In het algemeen houden dieren er weinig aan over.

Mensen reageren anders. Het blijft in ons lichaam en zorgt voor stress. Het stapelt zich soms jaren op in ons lichaam en als er niets aan gedaan wordt kan het leiden tot slapeloosheid, angst, depressies, burnout of dissociatie.

Heeft u het gevoel dat u vastgelopen bent? Komt dat door iets fysieks, een val, ongeluk of operatie, of door iets psychisch bijvoorbeeld: een scheiding, baanverlies of afscheid van een dierbare? U voelt zich hierdoor gespannen, afgebrand, geremd, beklemd of heeft u pijn? Dan kan traumaverwerking helend zijn.

Somato Emotional Release kan helpen. De cliënt ligt rustig op een massagetafel en wordt zachtjes aangeraakt, bijvoorbeeld bij de voeten. SER helpt het

lichaam te voelen, wat en waar men iets ervaart. Op plekken waar het gespannen voelt, leert men los te laten waardoor er meer ruimte komt, en een diepe ontspanning tot stand komt. Mensen voelen zich vrijer, gelukkiger en meer in balans door deze behandelingen. Traumaverwerking is een groot onderdeel van mijn werk als cranio-sacraaltherapeut. Aarzel niet! Bel 0630539010.

Zie: [www.breathoflife.nl](http://www.breathoflife.nl)

