



Ontspannen en opladen door een **Gemberpakking**

Een Gemberpakking is een warm compres, dat samen met een kruik op je onderrug (nieren) komt te liggen (of naar keuze op buik/schouder). Het compres wordt gemaakt door verse gember te laten trekken in zeer heet water.

We beginnen met zachte oefeningen in het gebied van de nieren/onderrug, dan volgt het gembercompres, en ga je, liggend onder een dekentje, genieten van de warmte en van de ontspanning met klank en klankschalen.

De pakking is heerlijk verwarmend en tevens opladend en versterkend.
Je leert hoe je ze thuis gemakkelijk zelf nog eens kunt herhalen.

Plaats: Praktijk Eijsder Beemden, Mozartstraat 11, 6245 GX Eijsden

Datum:

Tijd: 20 - 22 uur.

Kosten: € 25. Dit bedrag vooraf overmaken op ING rek. NL24 INGB 0008252057 t.n.v. Claire Piters, Eijsden, o.v.v. "Yogaworkshop Eijsden".

Er is korting bij inschrijven en gezamenlijk in 1 bedrag vooruitbetalen voor 2 of meer personen: € 22 p.p. (je maakt € 44 over voor 2 personen).

Weekendworkshops 2,5 uur, kosten € 30/28 p.p. in Eijsden.
Mogelijkheden op locatie.

Aanmelden: Claire Piters, claire@clairepiters.nl, of
www.clairepiters.nl - *Praktijk voor Intuïtieve Yoga en Helende Massage sinds 1996*

Respons van een deelnemer:

Ik heb het ook als prettig ervaren en heb zondag, maandag de hele dag best veel dorst gehad. Bovendien bleef het gebied op de rug waar de pakking gezeten heeft nog heel lang 'nagloeien'.

Voor mijn gevoel ervaar ik de warmte nog steeds. En ik denk dat het ook wel zo is (leek me onmogelijk!) want ik heb vanavond een vriend van me laten voelen en hij kon het ook voelen dus is het niet alleen aan de binnenkant waarneembaar. Heel bijzonder! Jouw zang heeft naast de uitwerking van de pakking een diepe indruk op me gemaakt dat wil ik toch nog eens gezegd hebben. Prachtig!

Respons van andere deelnemers

Een yogadocente: ik heb veel geleerd die dag.

Iemand die opstellingen geeft: Ik heb het als heel erg prettig ervaren gister. Heel warm en helend en zacht en licht.

*** Meer info: tel. 043 - 409.38.56, www.clairepiters.nl, Helende Massage en Intuïtieve Yoga sinds 1996.

*** Reinigingsdagen in zuid-Limburg, 3-daagsen Mild vasten met smakelijke groente-maaltijden.

