



Wie is Marga Lambeck?

Ik ben Gestalt psychotherapeut, creatief therapeut, AquaTherapeut, opleider en healer. Ik heb ruim 35 jaar ervaring in de gezondheidszorg en het onderwijs.

Ik zie klachten en obstakels op het levenspad van ieder mens als een uitnodiging om nóg beter aan te sluiten bij jouw ware wezen of de ziel. Diepe ontspanning is daarbij onontbeerlijk

Vanaf 2008 heb ik mij in Nederland, Oostenrijk en Zwitserland gespecialiseerd in diverse vormen van AquaTherapie. Ik ben onder de indruk van de unieke kracht en mogelijkheden van water. Ik werk met hart en ziel en gebruik mijn heldere invoelende gaven en intuïtie om betekenisvol te zijn aan mensen die dat wensen!

Binnen Sulis bieden wij de gelegenheid om op een unieke en heerlijke manier aan jouw gezondheid, welzijn en heling te werken.



SULIS

Centrum voor Gestalt en AquaGestalt

<http://sulis-therapy.com>

E-mail: sulisheling@gmail.com

Telefoon 06.30378913

Sluisstraat 2 A - 9406 AS Assen



SULIS AQUA-YOGA

*Stroming en stilte
intens ontspannen*

SULIS

Centrum voor Gestalt en AquaGestalt



Wat is AquaYoga?

AquaYoga is een heerlijke combinatie van mindful bewegen en diep ontspannen in aangenaam warm water. Het primaire doel is diepe ontspanning, een sopal en energiek lijf en een leeg hoofd. Lichaam, geest en ziel komen in balans en worden verkwikt.

We maken binnen onze vorm van AquaYoga gebruik van verschillende methodieken:

- * Mindful bewegen
- * Chakra Yoga
- * Ai-Chi
- * Aqua Relax Therapie
- * Watsu & Floaten

Voor wie?

AquaYoga is geschikt voor iedereen die daar behoefte aan heeft; jong en oud!

Bij klachten

AquaYoga is geschikt voor mensen met fysieke, psychische, mentale en emotionele klachten. Voor mensen met fysieke beperkingen voor

wie bewegen moeizaam is, is AquaYoga een weldaad. In het water kan men namelijk relatief onbelast bewegen en verder strekken.

Indicaties zijn onder meer vermoeidheid, slecht slapen, stress & burnout; fibromyalgie; reuma; artrose; hoofdpijn en migraine; pijn bij chronisch ziek-zijn: hyperactiviteit en overgewicht.

Heerlijk! AquaYoga is heerlijk! Wekelijks kalm en met aandacht bewegen, het lichaam en de geest trainen, de spanningen loslaten en lekker diep ontspannen is een cadeau! Het water doet veelal plezier en speelsheid herleven.

In de zwangerschap

AquaYoga is een fijne ondersteuning in de zwangerschap bij de behoefte aan ontspanning en bij pijn en ongemak. Gewichtloosheid ondersteunt het extra gewicht wat aangenaam voelt; je kan dieper ademen. AquaYoga is in verschillende opzichten een goede voorbereiding op de bevalling!

Effecten

Het warme water heeft een diepgaande werking op onze fysiologische, emotionele, psychische en energetische processen. Behalve een gevoel van ontspanning, dat dagenlang kan aanhouden, zijn er effecten als: verlaging van hartslag en bloeddruk, verdieping van de ademhaling, stimulering van de celstofwisseling, het beweeglijker worden van de wervelkolom en gewrichten, versoepeling van spieren en bindweefsel, verminderen van pijnklachten.



Daarnaast wordt onder invloed van de waterkracht het lymfestelsel positief beïnvloed. Hierdoor worden gifstoffen sneller uitgeleid.

De waterweerstand zorgt voor een constante massage en bevordert het tastgevoel: we kunnen beter voelen en waarnemen.

Ondergedompeld in warm water ontstaat een gerichtheid op onze binnenwereld. Dit helpt om te komen tot een diepe ontspanning en tot een "leeg hoofd": innerlijk rust en stilte! De afstemming op diepere verlangens en behoeften makkelijker.

Praktisch

AquaYoga wordt gegeven in een klein en sfeer- vol therapiebad in Assen. De watertemperatuur is daar 33 graden. Per groep is er ruimte voor 10-12 personen. Er is een vrouwengroep en een gemengde groep.