

JET OVER ANGELIQUE

'Door haar medische basis en ervaring voel je je bij Angeli- que op alle fronten veilig. Ze luistert goed en biedt een geruststellende ondersteuning vol mededogen. Tegelijkertijd is ze alert, waakzaam en observeert ze snel. Haar betrokken- heid en geruststellende benadering nodigen uit tot het maken van een verdiepingsslag. Bovendien krijg je tijdens een TRE®-sessie direct concrete, praktische oefeningen mee. Zo leer je jezelf te zien op alle lagen en krijg je handvatten om jezelf naar buiten toe te manifesteren.' Angeli- que Pollen (TSR) werkte jarenlang als verpleegkundige op IC's en ambulances. Zij volgde de opleiding tot lifecoach aan het Atma Instituut en specialiseerde zich op het gebied van trauma's. Met haar visie dat een trauma zich vastzet in je lijf heeft zij de opleiding tot TRE® provider gevolgd, waarbinnen zij in haar praktijk in Baarn werkzaam is.



Oosterstraat 1-F, Baarn
06 207 25 253
traumastressrelease.com

ANGELIQUE OVER JET

'Jet is kalm en wijs. Met haar achtergrond in de maritieme sector is zij recht door zee en down to earth. Tegelijkertijd kom je tijdens een massagesessie bij haar in een warm bad terecht. Jet weet snel tot de kern door te dringen en is daarbij oordeelloos en vol compassie. Haar praktijk is een veilige haven waar menig passant als herboren en vol inzichten vertrekt. 'Jet Lim (HEEL massage) volgde de opleiding tot holistisch massagetherapeut aan de HOLOS Academie voor Massage en houdt haar massagepraktijk aan huis in Utrecht Lunetten.

Engelsmanplaat 46, Utrecht
06 242 780 59
heelmassage.nl



DUO COACHING

Ervaar de combinatie en synergie van twee
verschillende therapeuten en technieken.

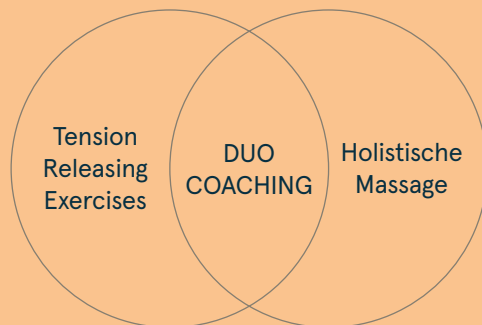
NAAR DE ESSENTIE, HET VOELEN EN ZELFREGIE

Jet Lim, holistische massagetherapeut, en Angelique Pollen, expert op het gebied van Tension Releasing Exercises (TRE®), hebben de handen ineen geslagen om jou optimaal te begeleiden.

Gedurende een traject op maat krijg je zowel TRE®-sessies als holistische massages. De combinatie van deze twee technieken en de synergie tussen twee verschillende therapeuten met elk hun specifieke kwaliteiten en de onderlinge kennisdeling maken dat de behandelingen meer diepgang hebben, je sneller bij de essentie, of kern, komt en je uiteindelijk wezenlijk anders gaat voelen.

Zo ervaar je minder psychische en lichamelijke klachten, verhoog je jouw weerbaarheid, kom je in balans en ontwikkel je het vermogen om de regie over jouw leven in eigen handen te nemen.

Een waardevolle investering in jezelf!



TENSION RELEASING EXERCISES

TRE® is een methode waarbij een natuurlijk reflexief mechanisme van trillingen in het spier- en bindweefsel op gang wordt gebracht. Zowel mens als dier gebruikte die trillingen van oudsher als middel om het zenuwstelsel te kalmeren, spierspanning te verminderen en het adrenaline- en cortisolniveau te laten dalen. Ook kunnen blokkades en overlevingspatronen door TRE® zichtbaar worden. Hierdoor kan je zowel mentale als lichamelijke spanning en pijn loslaten. Dit heeft een positief effect op je algehele gezondheid. Tijdens de sessies is er ook ruimte voor ondersteunende technieken als natuurcoaching en Voice Dialogue. Samen kijken we wat bij jou past!



HOLISTISCHE MASSAGE

Tijdens een holistische massage kan je niet alleen ontspanning ervaren, maar ook meer bewustzijn van je lichaam en de signalen van je lijf creëren, zoals gespannen spieren bij stress of een zwaar gevoel in je borst als je bijvoorbeeld verdrietig bent. Juist door stil te staan bij dergelijke seintjes én ze te erkennen, spreek je het zelfhelend vermogen in jou aan en kunnen dingen veranderen. Je komt meer in balans, krijgt de regie over jezelf terug en het wordt eenvoudiger om met (lichamelijke en mentale) ongemakken om te gaan.