

## Spinal Touch

**Voel je je vaak gespannen, opgejaagd of leeg aan het einde van de dag?**

Alsof je hoofd nooit echt stil wordt en je lichaam continu “aan” staat? Je bent niet de enige. In een wereld waarin alles sneller moet, raken we steeds verder verwijderd van onze natuurlijke balans.

Maar wat als er een manier is om die spanning los te laten... zonder dat je hoeft te praten, te analyseren of jezelf te forceren?

**Dat kan met Spinal Touch?**

Spinal Touch is een zachte, vloeiende bewegingsmethode die je helpt om spanning, stress en blokkades in je lichaam los te laten. Door ritmische, natuurlijke bewegingen activeer je je wervelkolom en zenuwstelsel op een manier die diep ontspannend én bevrijdend werkt.

Geen ingewikkelde oefeningen. Geen prestatiedruk. Alleen beweging, ademhaling en jouw lichaam dat weer leert voelen.

**Herken jij dit?**

- Je voelt je vaak moe, zelfs na rust
- Je hebt last van spanning in je nek, schouders of rug
- Je hoofd zit vol en je komt moeilijk tot ontspanning
- Je hebt het gevoel “vast” te zitten, fysiek of emotioneel

Dan is de kans groot dat jouw lichaam signalen afgeeft die gehoord willen worden.

**Gun jezelf een moment van flow**

Stel je voor dat je lichaam weer vrij kan bewegen.

Dat je adem dieper wordt.

Dat je hoofd stil wordt... en je je weer licht voelt.

Dat is geen luxe. Dat is wat jouw lichaam nodig heeft.

Wil je meer informatie [klik dan hier](#)



## Actie!

Start jouw Spinal traject tussen 8 juni en 21 juni en ontvang 7 sessies voor de prijs van 6.

De kosten voor een traject zijn nu nog € 550,00

[Ja ik wil](#)

## Zomervakantie

1 augustus

t/m

31 augustus

2026

## Ontdek de kracht van Reiki !

Voel je dat het tijd is om meer rust, balans en energie in je leven te brengen? Tijdens de Reiki 1-cursus leer je hoe je deze natuurlijke helende energie voor jezelf en anderen kunt gebruiken. Een waardevolle eerste stap op jouw persoonlijke en spirituele pad.

Benieuwd naar de inhoud, data en praktische informatie? Klik op onderstaande link en vind daar: [meer informatie over Reiki 1](#)

