

## Workshop Gedachtenkracht Basis

Op zaterdag 14 september 2019 geeft Pascale van 14.00 – 18.00 uur in yogastudio Yoga & More Maastricht de workshop Gedachtenkracht Basis: een kennismaking met de verstrekkende invloed die jouw gedachten hebben op jouw gezondheid en levensverwachting.

In deze interactieve workshop deelt Pascale op een laagdrempelige manier interessante wetenschappelijke inzichten, cijfers en onderzoeken die op overtuigende wijze aantonen dat de spreuk *mind over matter* niet alleen waar is, maar ook de springplank kan zijn naar meer regie over je eigen gezondheid. Want de rode draad uit de nieuwste onderzoeken is dat we het overgrote deel van onze gezondheid zelf in de hand hebben. Onze mindset blijkt daarbij een cruciale rol te spelen en direct invloed te hebben op het verouderings- en ziekteproces.

Maak tijdens deze workshop een reis door de wondere wereld van de *mind-body*connectie! De verbinding tussen onze geest en ons lichaam blijkt nog inniger te zijn dan we lange tijd hebben aangenomen.

Pascale neemt je mee op een innerlijke expeditie naar fascinerende fenomenen zoals:

\* Het placebo-effect: het geloof in de werking van een neppil, nepbehandeling of nepoperatie leidt tot verbetering van gezondheidsklachten en in extreme gevallen zelfs tot volledige genezing;

\* Het nocebo-effect: het geloof dat een medicament, behandeling of operatie niet zal werken leidt tot negatieve gezondheidseffecten en in extreme gevallen zelfs tot overlijden;

\* De *feedback loop*: al jouw cellen luisteren 24/7 naar alle signalen die zowel van buitenaf als van binnenuit komen. Daar horen gedachten en emoties ook bij. Cellen reageren vervolgens op de aard van je gedachten en emoties. In zekere zin word je zo wat je denkt;

\* Biofeedback: als je bewust bepaalde intenties zendt naar delen van je lichaam, blijkt je in staat te zijn om het lichaam hiernaar te laten luisteren;

\* Neuroplasticiteit: de natuurlijke aanpassingsmogelijkheid van je hersenen. Nieuwe dingen leren leidt tot nieuwe neurale connecties. Goed nieuws want in principe hoeft niets te blijven zoals het was, je kunt zelf veel ten goede veranderen;

\* *Mental rehearsal* en visualisatie: wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat als je in je geest levendige beelden van een gewenste gezondheidssituatie oproept, dit tot positieve biologische veranderingen in je lichaam kan leiden. Zo is het mogelijk om door middel van een combinatie van meditatie, visualisaties en affirmaties (krachtige positieve uitspraken) minder of zelfs helemaal geen pijn (meer) te ervaren, je afweersysteem te versterken, spiergroei te genereren en diverse bijwerkingen van chemotherapie en bestraling te verminderen.

Ook zul je erachter komen dat oud(er) worden (deels) kan worden teruggedraaid en leer je wat overlevenden van ernstige ziekten met elkaar gemeen hebben.

Pascale's interesse in deze materie is begonnen toen zij onverwacht werd geconfronteerd met de noodzaak van een zware operatie waarvan de goede of levensbedreigende uitkomst pas tijdens de ingreep duidelijk zou worden. Vanwege de te verwachten pijn had de anesthesist haar dringend geadviseerd om na de operatie niet alleen te kiezen voor pijnstilling via een morfiepomp maar ook via een slangetje in de rug waardoor extra verdoving kon worden toegediend.

Omdat het voor Pascale erop of eronder was, heeft ze zich in de tweeëneenhalve week tot aan haar operatie optimaal voorbereid door enerzijds veel te sporten en gezond te eten en anderzijds door meditaties, visualisaties en affirmaties te doen. In haar visualisaties stelde ze zich in haar geest zo levendig mogelijk voor dat ze de best mogelijke uitslag zou krijgen, geen pijn zou hebben en heel snel zou herstellen. Zo is ze erin geslaagd topfit en vol vertrouwen de OK in gegaan.

Na de operatie kreeg ze niet alleen de best mogelijke uitslag, maar tot verbijstering van artsen en verplegend personeel heeft ze na de operatie zelfs geen enkele pijnstilling nodig gehad (nog geen paracetamol!) en is ze inderdaad supersnel hersteld, precies zoals ze zich dit vooraf zo levendig mogelijk had voorgesteld. Op deze wijze heeft ze aan den lijve ondervonden dat het lichaam zelfhelende krachten heeft en dat hetgeen je écht gelooft – jouw diepste bewuste maar vaker nog onbewuste overtuigingen – uiteindelijk grotendeels jouw gezondheid en leven bepalen.

Na deze workshop zul je nooit meer op dezelfde manier naar je geest en lichaam kijken! Bovendien zul je voorzien zijn van voldoende bagage om zelf actief aan de slag te gaan met de geleerde principes zodat je jouw gezondheid in de meest positieve richting kunt sturen.

**Wanneer:** zaterdag 14 september 2019 van 14.00-18.00 uur. Inloop vanaf 13.30 uur. Gelet op het programma zal Pascale stipt om 14.00 uur beginnen.

**Waar:** Yogastudio Yoga & More Maastricht, Niels Bohrstraat 32 in Maastricht

**Kosten:** € 75,- inclusief 21 % BTW (€ 61,98,- exclusief 21% BTW). In deze totaalprijs zit water/koffie/thee met een versnapering en een - desgewenst gesigneerd - exemplaar van Pascale's boek 'Het Jaar van de Uil'.

**Trainer:** Pascale Bruinen

**Aanmelden:** via RSVP knop op website.

Plaatsen zijn beperkt, wees er dus snel bij!