

## Test Jezelf SelfShiatsu

Op basis van onderstaande onderwerpen kan je nagaan welke toegevoegde waarde de training SelfShiatsu voor jou kan hebben. Deze training wordt aangeboden in verschillende formules van 1 tot 4 dagen. Alle onderwerpen van deel A komen aan bod in de eendaagse basistraining. De onderwerpen van deel B komen enkel aan bod in de meerdaagse training.

Geef op een schaal van 1 tot 10 aan in welke mate je je verder wil verdiepen in volgende materie en vaardigheden.

### DEEL A: Ik wil me verder verdiepen in ...

- hoe hou ik mezelf gezond en vitaal? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- hoe mentaal sterker worden zodat ik beter kan omgaan met stress en werkdruk? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- wat zegt recent medisch onderzoek over de gezondheid van de moderne mens? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- wat kan ik doen bij stressklachten zoals hoofd-, rug- en nekpijnen? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- hoe kan ik mijn immuniteit verhogen zodat ik weerbaarder word tegen virussen en bacteriën? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- wat kan ik doen tegen vermoeidheid en slaapstoornissen? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- wat kan ik doen bij spijsverteringsstoornissen? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- hoe, doorheen de dag, simpele bewegingen en stretchings gebruiken voor meer vitaliteit? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- hoe zelfmassage onopvallend, snel en doelgericht toepassen? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- zin en onzin van oosterse technieken? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

### DEEL B: Ik wil me verder verdiepen in ...

- hoe kan ik de signalen van mijn lichaam herkennen en begrijpen? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- hoe aangepaste voeding gebruiken als medicijn? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- hoe vitaliteit en vermoeidheid op bepaalde tijdstippen veel kunnen zeggen over de toestand van mijn organen? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- hoe actie ondernemen zodat ziekte niet meer kan doorbreken? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- hoe zorgen voor meer emotionele rust? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- hoe de energie optimaal laten stromen in mijn lichaam? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- hoe elk lijntje en elke verkleuring in mijn gezicht een betekenis heeft? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- hoe zorg ik ervoor dat ik bij ziekte sneller genees? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- hoe korte en simpele bewegingsoefeningen een positieve impact kunnen hebben op mijn gezondheid? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- hoe mijn persoonlijke actieplan opstellen om mijn gevoelige lichaamsdelen te behandelen? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ben je geïnteresseerd in specifieke aspecten uit het programma SelfShiatsu, contacteer [sandra.de.milliano@prana.be](mailto:sandra.de.milliano@prana.be) voor een aangepast voorstel op jouw maat.