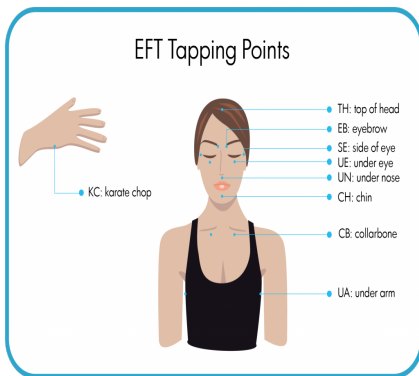




Bevriezen - stopzetten

Een BEVRIES-reactie voelt als “afwezig” zijn midden in een gesprek, gevoelloos worden of stukken van je dag vergeten.

Hoe kun je veilig uiting geven aan deze energie:



EFT
(Emotional Freedom Tapping)



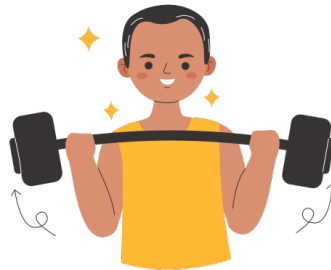
**Ademhalings-
technieken**



**Energiewerk, soetra's,
chanten**



**Yoga, Tai Chi,
Qigong**



**Gewichtsheffen
(massa bouwen)**