

Daan Timmers

Critical Alignment Therapeut

Yoga teacher

Eigenaar Yoga lab Studio Amsterdam

TRE Level II Practitioner

Momenteel studeert ze Bio Mechanica

Adres:

Yoga Laboratory

Koningsstraat 36

1011 EW Amsterdam

Contact:

www.yogalaboratory.com

info@yogalaboratory.com

+31-(0)6 13444581



Bijna tien jaar nu werkt Daan met mensen die velerlei ongemak ervaren in hun lichaam wat gerelateerd is aan lichaamshouding, klachten die uiteenlopen van onderrug tot nek, armen (RSI) en bekken.

“Het is altijd heel erg dankbaar werk mensen te helpen in de weg naar pijn-vrij bewegen, ze te laten ervaren wat er gebeurt in hun lichaam. Toch wist ik dat er meer moest zijn.”

TRE was uiteindelijk het vinden van de ontbrekende schakel. Een no-nonsense manier om spanning te ontladen, toegankelijk voor iedereen, zonder dat je verhalen in hoeft te duiken én je kunt het zelf doen. Het leert mensen hun eigen stress/spanningsniveau managen.

Van alle mensen met wie Daan werkt is ze nog steeds blij verrast hoe TRE een fundamentele ondersteuning is voor het creëren van ruimte voor fysieke aanwezigheid zodat je weer kunt ervaren hoe het voelt om te leven in je lichaam zowel als je hoofd.

“You don’t have to think how to do it, you don’t have to know how to do it, your body knows.”

Daan biedt privé TRE sessies aan, in haar eigen studio in Amsterdam zowel als via skype.

Ze integreert TRE in de meditaties, Restorative les zowel als in de algemene yogalessen.