

## TE BESTELLEN

**Thematische CD's. Per stuk: € 7,50 (incl. verzendkosten)**  
**Met achtergrondmuziek van Johan Onvlee (dorische tempelmuziek).**  
**De beste investering in jezelf die je ooit gedaan hebt.**

### TITELS CD'S (MET INFO BOEKJE):

- Yoga voor beginners
- Een goede nachtrust
- Voorkom stress en burn out
- Stoppen met roken
- Gemakkelijk afslanken
- Leven zonder hoofdpijn
- Voorkom een te hoge bloeddruk
- Overwin je angsten en fobieën
- Geniet van de liefde
- Verlicht menstruatie- en overgangsklachten
- 50+ en topfit met yoga

### TITELS CD'S EN DVD (ZONDER INFO BOEKJE):

- Yoga voor zwangerschap of zij die zwanger willen worden (€ 5,-)
- Babymassage en metamorfosemassage voor vader en moeder (€ 5,-)
- DVD Dit is yoga (€ 25,-)

## TE BESTELLEN

**Het best-seller boek "Even op adem komen, de levensbrug tussen lichaam en geest.": € 16,00**

### BESTELPROCEDURE ARTIKELEN

Bel, schrijf of stuur een e-mail naar Fred van Beek onder vermelding van het gewenste artikel en uw adres. Maak het bedrag over naar Postbank nr. 1561967 en u krijgt het artikel thuisgestuurd.

## BROCHURES OP AANVRAAG:

Stoelmassage en workshops voor bedrijfsleven. Een aangename onderbreking van vergaderingen, seminars, congressen, personeelsdagen en motivatieprogramma's. Een inspirerende beleving die door iedereen als plezierig en leerzaam wordt ervaren. In een klein uur weet Fred van Beek alle deelnemers te motiveren, enthousiasmeren en stimuleren. Met zeer eenvoudige ademhalingsoefeningen slaat hij een brug tussen lichaam en geest.



## FRED VAN BEEK

Uiterwaardenstraat 40  
1079 CA Amsterdam  
Tel: 020 - 642 16 19  
Mob: 06 - 22 98 05 92  
E-mail: [info@fredvanbeek.com](mailto:info@fredvanbeek.com)  
Website: [www.fredvanbeek.com](http://www.fredvanbeek.com)



# FRED VAN BEEK

*Yoga-, massage-,  
adem- en ontspanningstherapeut*

mentaal en fysiek in topconditie door...

Fred van Beek, 25 jaar lang "masseur van het nationale ballet"

workshop "even op adem komen"

voor bedrijfsleven en non-profit instellingen

massage en behandeling aan huis mogelijk

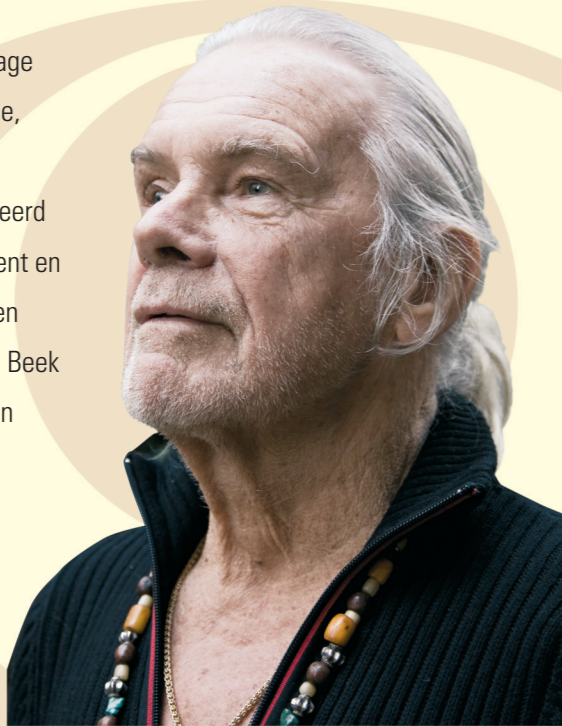
best-seller "even op adem komen" ISBN 90-5599167-8

CD "adempauze" met Chris Hinze en Fred van Beek

11 yoga instructie CD's met dorische tempelmuziek

"Dit is yoga" op DVD

Als specialist in een aantal soorten massage (structureel, heil, zenuwpunt, metamorfose, polariteit, reïchian, etc.), lymphedrainage, reflexologie en acupressuur, als gediplomeerd Yoga-, ademhalings- en ontspanningsdocent en als dekundige op het gebied van reform- en healthfood en fythotherapie was Fred van Beek (1930) tussen 1971 en 1992 verbonden aan het Nationaal Ballet. Al voor en ook tijdens die periode stichtte en leidde hij het "Reformhuis van de Bond voor Natuurgeneeswijze", het "Genootschap voor Reflexologie" en het "Genootschap ter Bevordering Onderzoek



Oosterse en Westerse Massagetechnieken", en maakte hij voor de NOS-radio het dagelijkse programma "Even op adem komen met Fred van Beek". Sedert 1965 leidt hij in zijn groepspraktijk Yoga- en ontspanningsdocenten op. In 1984 bracht Fred van Beek in samenwerking met het weekblad Privé een serie van 11 geluids-cassettes met Yoga-, ademhalings- en ontspanningsoefeningen op de markt, waarvan in Nederland 60.000 exemplaren zijn verkocht. In 1992 verscheen zijn boek "Even op adem komen", dat inmiddels aan de 5e druk toe is (15.000 exemplaren). In 1994 startte hij workshops voor bedrijven als KPMG, Philips, PTT, KLM, 3M, Volkswagen, Rabobank, Beaphar, Unigro, Arthur Andersen & Co. SC, Liebau Bisness Insurance, Intramed, non-profit instellingen, etc. In 1996 maakte hij met Chris Hinze de CD "Adempauze". Naast zijn opleidingspraktijk voor docenten en de workshops voor bedrijven geeft Fred van Beek cursussen in meditatie, ademhalingstechniek en massage. In de loop van zijn langdurige carrière verscheen hij veelvuldig op de Nederlandse TV en gaf hij interviews aan alle belangrijke Nederlandse dag- en weekbladen.

### YOGA PROEFLES: € 10,00

Voorkeursdagen: dinsdag 10.00 uur, 18.30 uur en 20.00 uur  
woensdag 18.30 uur

### MASSAGE- EN MEDITATIE CURSUS: € 100,00

Twee maal per jaar geeft Fred van Beek een massagecursus voor € 100,00. Diverse Oosterse en Westerse massage-technieken gericht op het praktisch uitoefenen. Kleine groepen. De meer dan 50-jarige ervaring van Fred van Beek staat er garant voor dat u in die maand zowel een betere kijk als een betere greep op uzelf krijgt. Voor beroepsmatige bijscholing wordt twee maal per jaar één zaterdag meditatiecursus en twee maal per jaar een workshop Ademdag gegeven. Tijdens deze Ademdag leer je onder meer hoe goed ademen je meer ruimte en energie kan geven. Fred leert je dat ademen zo veel meer is dan aan- en afvoer van zuurstof. De meditatietechnieken bestaan uit: Zen-meditatie, Mantra-meditatie (TM), Dynamische meditatie, en andere. Wie de technieken kent kan met behulp van zijn of haar ademhaling contact maken met de diepere emoties, zich verbinden met de aarde of zelfs zijn of haar chakra's openen.

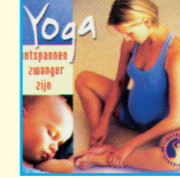
### PRIVÉ-AFSPRAKEN VOOR MASSAGE

Structurele-massage: tien behandelingen van een uur hebben tot doel de normale spier- en bindweefselspanning te herstellen. Het resultaat is een volledig nieuwe houding. Lichamelijk en daardoor ook geestelijk. Door de diepe massage wordt het bindweefsel bereikt en losgemaakt. In feite is het een ingrijpende behandeling die sterke sensaties geeft. Jarenlange verkrampde spieren gaat men door deze therapie weer voelen. Waardoor ook emotionele energie vrijkomt. Blokkades worden opgeheven en levenskracht kan weer doorstromen. Kortom: men is weer in balans.

#### Inschrijfformulier yoga september t/m juni

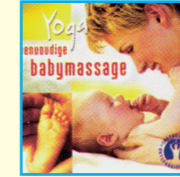
Naam	Leeftijd
Adres	
Postcode/plaats	
Telefoon	Voorkeursclub
Handtekening	

Betaling: Per seizoen € 290,00 (8 maanden). Per maand € 40,00. Jongerentarief en studenten op aanvraag. Al eerder aan yoga gedaan? Ja/nee. Privéles € 75,00 per les. Tijdens schoolvakanties geen lessen. Bij de open lessen kunt u op ieder tijdstip beginnen.



### TE BESTELLEN

#### 3 CD box met boekje "Yoga - De zwangerschap": € 20,00



Zwanger zijn, bevallen en moeder zijn, zijn te vergelijken met topsport. De lange weg van de zwangerschap leidt tot het leveren van de topprestatie: De bevalling. Vaak is dat niet gemakkelijk, maar je weet dat er een prachtige overwinning in het verschiet ligt! En als je kind er is, dan doe je alles om het te geven wat het nodig heeft. De drie CD's in de box zijn een steun en toeverlaat voor de aanstaande én de nieuwe moeder! Yoga voor zwangerschap leert je te reageren op de signalen die je lichaam geeft en werkt in op spierspanningen en blokkades. Ze bereiden je voor op een gemakkelijker bevalling en een vlotter herstelproces. Babymassage is voor vader, moeder en kind een heerlijke manier om elkaar beter te leren kennen. De overgang van de veilige, warme baarmoeder naar de wereld met andere geluiden, temperatuur en aanrakingen is voor de baby een ingrijpende verandering. Massage en liefdevolle aanraking helpen het kind zich bewust te worden van zijn of haar lichaam en zich welkom, veilig en geliefd te voelen. Veel baby's zijn na de geboorte onrustig en huilerig. Dat is voor de andere gezinsleden vaak een grote belasting. Dorische Tempel-muziek is bij uitstek geschikt om onrustige of huilerige baby's af te leiden en rustig te maken. De klanken van harp en panfluit zijn voor pasgeborenen bijzonder prettig.

#### 3 CD box met boekje "Yoga - Even op adem komen": € 20,00

Goed ademen geeft levensenergie, rust, zelfvertrouwen en zekerheid. Wanneer je goed weet te ademen heb je de beschikking over oneindige energie, de eerste en beste remedie tegen ziektes en kwalen. Bovendien brengt die energie je in de juiste stemming voor het behalen van positieve resultaten. Yoga is, heel kort gezegd, een techniek die het lichaam tot diepe rust en ontspanning brengt. Daar komen geen krampachtige bewegingen aan te pas, zelfs bij dynamische houdingen zijn de bewegingen langzaam en spontaan. Yoga is niet persé een manier van leven. Wie het beoefent kan dus gewoon zichzelf blijven. Maar wie door middel van Yoga leert zijn ademhaling te verbeteren en bovendien regelmatig de eenvoudige, ontspannende oefeningen doet, kan daarmee zijn gezondheid, welzijn, stemming en prestaties aanzienlijk verbeteren. Yoga is een pad voor iedereen: Mannen en vrouwen, kinderen en ouderen. Voor Yoga hoeft je niets te slikken en ook niets te laten. Yoga geeft je een unieke gelegenheid om jezelf te blijven en toch te veranderen. Alles wat je daar voor nodig hebt is je eigen lichaam, een klein beetje tijd en de motivatie om gezond te zijn en te blijven. Deze CD's bieden een gemakkelijk uit te voeren, zeer compleet programma van Yoga-oefeningen en ademhalingstechnieken. De toepassingen en voordelen worden duidelijk beschreven. In het boekje in de box staan ondermeer afbeeldingen van alle gebruikte houdingen.

