Ervaringen van cursisten

De heer Wilfried Van Craen is een krak in zijn vak.
Hij geeft zijn cursussen op zo'n integere, duidelijke, boeiende, kalme, complete manier, ondersteund op wetenschappelijk onderzoek en met eenvoudige voorbeelden van in zijn dagelijks leven zodat ik 100 % geconcentreerd gebleven ben gedurende de volledige dag, een halve dag "beter slapen" en een halve dag "leren ontspannen".
Aangezien hij de theorie toetst met praktische oefeningen tijdens de cursus en met voorbeelden op beeld is het zeer geloofwaardig en kan men het zichzelf onmiddellijk eigen maken. Het klinkt niet alleen zo "normaal, natuurlijk" toe te passen, maar het werkt ook effectief! Eenvoudig en tegelijkertijd doeltreffend! Dat is de sterkte van zijn cursussen!!! Het vraagt wel discipline om te oefenen en om het dagelijks toe te passen op elk moment van de dag wanneer het lichaam onnodig gespannen staat. Maar dat is de verantwoordelijkheid van de cursist.
Het boek "leren ontspannen" is een echte aanrader. De theorie kan je lezen in het boek en je wordt via zijn 2 cd's, die in het boek zitten, begeleid om het te oefenen en het je eigen te maken, zeer efficiënt en doeltreffend!"

Vindevogel Rose