



Lieve mensen.

Lieve mensen, hierbij onze nieuwsbrief van september 2022.

Voor de meeste mensen zit de vakantie erop. Bijna de hele zomer hebben we mooi en stralend weer gehad. Wat was deze zomer anders dan de zomer van 2021 toen half Limburg onder water kwam te staan. Onvoorstelbaar dat die ellende alweer een jaar geleden is.

Maar de R zit weer in de maand. Dus minder zonuren, lageren temperaturen en, voor de boeren gewenst, veel regen. Kortom koud, kil en somber weer.

En dus moeten we weer op gaan letten op onze psychische welzijn. Minder zonuren wil direct zeggen, minder vitamine D en minder serotonine aanmaken. Met depressies en een gevoel hebben nergens meer zin in te hebben.

Daar is veel aan te doen. Zorg voor veel beweging (elke dag minimaal 30 minuten aaneengesloten bewegen). Maar ook met uw voeding kunt u veel opvangen. Genoeg rood vlees, groente en fruit doen wonderen. Daarnaast kunt u ook vitamine D slikken of elke week 1 of 2 keer onder een zonnebank.

Verderop in deze nieuwsbrief leest u hoe u veilig onder een zonnebank kunt.

Een zonnebank is niet gevaarlijk. Het gaat er om hoe je ermee omgaat.

Een auto die geparkeerd staat is ook niet gevaarlijk. Maar ga je met die auto met 100 kilometer per uur over de Dam in Amsterdam gaat rijden, weet je dat er doden gaan vallen. Is de auto dan ineens gevaarlijk? Natuurlijk niet. Maar de chauffeur die de auto rijdt is des te gevaarlijker.

Dat is met een zonnebank niet anders. Een zonnebank is niet gevaarlijk. Maar onze onwetendheid maakt het gebruik van een zonnebank gevaarlijk.

Groepshealingen in Soest en online zijn gestopt.

Zoals in de vorige nieuwsbrief gemeld. Door de enorme drukte in onze praktijk en op de beurzen moesten wij op donderdag 24 juni 2022 plotseling besluiten om per direct te stopten met de Groepshealingen in Soest en online.

Nog altijd ontvangen wij steunbetuigingen voor de beslissing die wij moesten nemen. Wij danken iedereen voor de mooie en lieve berichten.

Op de Paraview beurzen waar Gert staat, blijft hij daar wel altijd de Groepshealingen verzorgen.

U kunt zich voor een Groepshealing op de Paraview niet aanmelden. U kunt altijd zo binnen komen lopen. Er is altijd plaats genoeg. Kijk altijd eerst op de website van Paraview hoe laat de Groepshealingen zijn. (www.paraview.nl)

Onze Groepshealingen op de Paraview beurzen zijn gratis te bezoeken. Wel dient u intree te betalen om op de Paraview beurs te komen. Wij adviseren om dan online kaarten te kopen voor de Paraview beurs.

U betaald dan € 5. U heeft dan de hele dag toegang tot de volledige Paraview beurs, Sieraden beurs, eventuele Reptielen beurs (is er niet altijd), eventuele Go Green beurs (is er ook niet altijd) en onze Groepshealingen.

De weekenden die wij op de Paraview beurs staan, verzorgen wij op beide dagen één of twee Groepshealingen.

De tijden waarop we beginnen verschilt nog al eens. Kijk dus altijd eerst op de website van Paraview (www.paraview.nl) hoe laat de Groepshealingen beginnen.

Onze praktijk in Amersfoort.

Op woensdag 16 november 2022 krijgen wij bij Relax-4u weer een visitatie van de BATC. Deze visitaties zijn elke 5 jaar. Er wordt dan gekeken of de praktijk nog op orde is en dat de praktijk nog altijd voldoet aan alle strenge eisen en regels van de zorgverzekeraars en onze eigen bedrijfsverzekering.

Zoals gemeld wordt het in de praktijk in Amersfoort met de dag drukker. Normaal is het de laatste week van juli en de eerste twee weken van augustus altijd heel rustig in de praktijk van Relax-4u. Dit jaar was dat niet. De hele zomer bleef het erg druk in de praktijk. Ook de toestroom van nieuwe cliënten bleef in onze praktijk toenemen.

De reguliere zorg ontdekte dit jaar ook dat onze behandelingen, sessies hypnose en sessies Voice Dialogue verbazingwekkend goede resultaten hebben in vaak veel hele korte tijd. In Hypnose kunnen wij ook EMDR, Regressie en Voice Dialogue toepassen als dat gewenst is.

Moeilijk te behandelen problemen zoals Clusterhoofdpijn, PTSS en andere klachten blijken vaak met onze behandelingen en sessies sneller te verbeteren dan verwacht. Met name de GGZ-instellingen verwijzen steeds vaker aan ons door.

Veilig onder een zonnebank.

Kan je veilig onder een zonnebank of zonnehemel? Ja. Maar hou je aan een paar richtlijnen.

- > Heeft u thuis een zonnebank of zonnehemel? Koop lampen met UV-a en UV-b. In een studio hebben ze altijd deze combi-lampen.
- > Van UV-a krijgt u alleen een bruin kleurtje. lig u er te lang onder, verbrand u.
- > Van UV-b krijgt u een betere weerstand en u bouwt vitamine D op. UV-b zorgt ervoor dat u minder klachten en aandoeningen krijgt zoals depressies en een burn-out. En als u een besmetting oploopt (b.v. Corona of griep) wordt u niet of nauwelijks ziek. Bijvoorbeeld hooikoorts verdwijnt vrijwel helemaal bij gebruik van een zonnebank of zonnehemel.

Wat te doen bij verantwoord gebruik zonnebank of zonnehemel.

- > Allereerst smeert u zich goed in met een crème of olie die geschikt is voor een zonnebank en zonder beschermingsfactor.
- > Heeft u een licht huidskleur? Ga dan onder de lichtste zonnebank die de studio heeft en ga niet langer dan 10 minuten. Heeft u een eigen zonnebank? Ga dan ook de eerste keren nooit langer dan 10 minuten.
- > Komt u onder de zonnebank vandaan kijk of de huid beschadigd is (rood, pijn en/of tintelingen).
- > Al tintelt de huid licht. Ga de volgende keer zeker niet langer. Liever korter.
- > Heeft u al circa 5 keer nergens last van? Kunt u de volgende keer 5 minuten langer. Bouw de tijd op die manier rustig op. Maar ga nooit langer dan 30 minuten. Dan kunt u beter een zwaardere zonnebank nemen in de studio en thuis sterkere lampen. Begin dan wel weer met 15 minuten per keer en dan weer langzaam opbouwen.
- > Komt u onder de zonnebank uit, gelijk goed insmeren met een aftersun. Dat koelt de huid heerlijk en houdt de huid soepel. De huid droog dan ook nooit uit.
- > Na ongeveer een uur even lekker afspoelen/douchen.
- > Ga niet elke dag onder een zonnebank. Het is erg verleidelijk. Zeker in de winter. Maar gun uw huid rust. Ga maximaal om de dag onder een zonnebank of zonnehemel.

Behandelingen van dieren.



In de praktijk behandelingen wij ook dieren of bij u thuis zoals op de foto's te zien is dat wij paarden behandelen.

Mits de locatie waar de Paraview gehouden wordt en waar wij staan het toestaat, zijn de dieren ook welkom bij de Groepshealingen op de Paraview. Dus als je dieren wil meenemen? Neem dan eerst contact op met de locatie.

Dieren zijn altijd eerlijk en niet bevooroordeeld. Een dier heeft geen last van wel of niet geloven. En een dier zal nooit positief of negatief reageren als er iets wel of niet gebeurt. Dieren laten, net als kinderen, de helende energie over zich heen komen en reageren daar goudeerlijk op. Het is dan ook voor ons altijd super mooi te zien hoe de dieren op onze helende energie reageren. Zelfs de drukste en wildste paarden worden makke lammetjes onder onze handen.

Paraview beurzen.

Eén tot drie keer per maand staat Gert op een Paraview beurs of Samma Saya beurs. Op de beurzen van Paraview verzorgt Gert Groepshealingen. In regel verzorgt hij twee keer per dag Groepshealingen.

- de eerste rond 13:15 uur en eindigen rond 14:00 uur.
- de tweede rond 16:30 uur en eindigen rond 17:15 uur.

De tijden zijn richttijden. Kijk regelmatig op de website www.paraview.nl.

Op deze site staan, meestal vanaf 5 dagen voor de beurs de officiële begintijden.

De eerste Paraview waar Relax-4u staat is gepland op zaterdag 17 september en zondag 18 september 2022 in de Dudok Arena in Hilversum.

In het laatste nummer van het blad "Paraview" staat weer een mooi interview met ons. Bent u niet geabonneerd op de Paraview, bij binnenkomst van alle beurzen van Paraview ontvangt u GRATIS het blad.

Verwijzingen vanuit de reguliere zorg.

Zoals eerder al in deze nieuwsbrief geschreven, POH- GGZ en reguliere artsen blijven nog altijd veel cliënten aan Relax-4u doorverwijzen. Zeker nu Gert ook het diploma en licentie "Psychosociale Basis Kennis" heb, zullen de GGZ- instellingen nog vaker de weg naar Relax-4u weten te vinden.

Hypnose, Hypnose power sessies, Regressie en Voice Dialogue.

Ook het aantal mensen die Hypnose, Regressie en Voice Dialogue behandelingen willen blijft nog steeds toenemen. En bijna altijd krijgen wij van de mensen mooie verhalen terug over de effecten die zij ervaren na een behandeling van ons met Hypnose, Regressie en Voice Dialogue. Kijk voor een uitgebreide uitleg over deze behandelingen op www.relax-4u.nl/Behandelingen

Veel mensen die door de psychiatrie naar ons verwezen worden, behandelen wij met deze sessies.

Met Hypnose, Regressie en Voice Dialogue kunnen wij uw onderbewustzijn als het ware raadplegen en verschonen om zo bijvoorbeeld verslavingen, trauma's, angsten en andere (eet)stoornissen te behandelen. Ook eventuele ellende uit vorige levens kunnen we dan behandelen. En de resultaten zijn verbluffend.

Voor hypnose sessies beginnen wij bijna altijd met een power sessie.

Tijdens een power sessie hypnose hoeft u als cliënt niet te praten. U ligt ontspannen in een stoel of op de massagetafel in een trans van dagdromen en luistert naar de instructies en suggesties van Gert.

In bijna 80% is één enkele sessie voldoende. Gert mag ook de letters CH (Certified Hypnotist) achter zijn naam zetten en is als hypnotiseur erkent door het Dave Elman Hypnosis Institute in Amerika.

Voice Dialogue kan als aparte therapie gebruikt worden voor mensen die niet onder Hypnose durven of willen. Maar Voice Dialogue kan ook als onderdeel van de Hypnose-sessies gebruikt worden.

Regressie therapie kan ook als een aparte therapie gedaan worden maar kan ook in een sessie hypnose.

Regressie therapie wil zeggen dat we in de sessie terug gaan naar de plaats en tijd van een gebeurtenis. Dat kan op verschillende manieren zodat u een heftige gebeurtenis niet nogmaals hoeft mee te maken.

EMDR.

In de sessies hypnose kan Gert ook een sessie EMDR inbrengen. Dat klinkt natuurlijk even vreemd.

Een therapie EMDR is gebaseerd op oogbewegingen. Dan komt al snel de vraag; Kan dat dan in hypnose?

Het antwoord is heel kort en krachtig.

JA. Dat kan. Om in hypnose te zijn hoeft je namelijk je ogen niet gesloten te hebben. Je kan in hypnose je ogen ook open hebben. En dan is Gert instaat om EMDR te doen terwijl u in hypnose bent. En de ervaringen zijn waanzinnig. Ook hier is soms één enkele behandeling voldoende. Maar er zijn bijna altijd veel minder behandelingen nodig met hypnose/EMDR van Gert dan met de reguliere EMDR in de GGZ. Een ander heel groot voordeel van EMDR in hypnose is dat je na een sessie niet oververmoeid bent en dagen lang moet herstellen.

Op onze website www.relax-4u.nl staat een uitgebreide uitleg van de Hypnose, Regressie en Voice dialogue therapieën. Uiteraard vergoeden de meeste zorgverzekeraars ook deze behandelingen.

Behandelde tekeningen, schilderijen, visitekaartjes, mokken en glazen.

Tijdens de beurzen en in de praktijk verkopen wij tekeningen, schilderijen, mokken en glazen waar de krachtige helende en positieve energie van Gert en Romy inzitten.

Tekeningen en schilderijen

Romy maakt de mooie tekeningen en schilderijen zelf. Deze zijn te koop voor € 20 inclusief lijst.

Hang een tekening of schilderij in een ruimte en de hele ruimte zal verschoont worden van negativiteit en zich vullen met de krachtige helende en positieve energie van Romy en Gert. Veel mensen lieten ons al weten heel tevreden te zijn met de tekeningen en schilderijen.

Mokken en glazen

Als u uw drinken in de mokken of glazen doet, zal ook het drinken verschoont worden van negativiteit. Het drinken kan anders gaan smaken, ruiken en zelfs verkleuren. Neemt u bijvoorbeeld medicijnen in met het drinken uit de glazen en mokken, dan kunnen de bijwerkingen minder zijn of zelfs helemaal verdwijnen.

De Mokken en glazen kosten € 10.

Veel mensen hebben inmiddels al laten weten baat te hebben bij het gebruik van de tekeningen, mokken en glazen.

Kijk op www.groepshealing-relax-4u.nl/artikelen.html voor enkele afbeeldingen en uitleg.

Behandelde kaartjes

De visitekaartjes (met een vlinder erop) zijn ook behandeld met de zeer krachtige helende en positieve energie van Gert van Beek en Romy van Kleef.

Deze kaartjes blijven GRATIS beschikbaar tijdens de Groepshealingen op de Paraview.

De visitekaartjes kunt mee naar huis nemen. Draag ze in uw kleding of leg ze onder uw kussen. Baat het niet, schaadt het niet. Deze behandelde kaartjes liggen exclusief bij de Groepshealingen in Soest.

Vanaf 1 augustus 2022 liggen deze behandelde kaartjes op de tafel tijdens de Groepshealingen op de Paraview beurs.

Reacties op onze behandelingen en Groepshealingen.

Wij hopen dat u, zoals de vele mensen die u al voor gingen, een keer te mogen ontmoeten tijdens de Groepshealingen op de Paraview beurzen.

Wij hopen dat u dan ook veel mooie, positieve en liefdevolle ervaringen mag ervaren.

Wij vinden het heel mooi en leuk als u die ervaringen met ons wil delen.

U mag altijd uw mooie ervaringen op onze Facebookpagina's plaatsen. Wij hebben twee Facebookpagina's. Namelijk "[Relax-4u](#)" en "[Groepshealingen](#)". U mag uw mooie en liefdevolle ervaringen altijd op beide Facebookpagina's plaatsen. U kunt ook uw mooie ervaringen aan ons mailen. Wij kunnen uw reacties dan, met uw toestemming, anoniem op onze websites en Facebookpagina's plaatsen.

Wij blijven het mooi vinden dat steeds meer mensen tegen ons zeggen; Als wij bij jullie binnenkomen (praktijk en Groepshealingen) of op een andere manier contact met jullie hebben voelen we gelijk verbeteringen in onze klachten en veel ontspanning en liefde.

Relax-4u heeft drie websites met ieder zijn eigen onderwerpen.

www.groepshealing-relax-4u.nl

- Voor onze Groepshealingen, beursactiviteiten en adviezen voor de (rijks)vaccinaties

www.relax-4u.nl

- Voor informatie over onze behandelingen in de praktijk die vergoed worden door de meeste zorgverzekeraars
Op deze pagina vind u in de toekomst ook alle informatie over de Voedingsdeskundige en Orthomoleculair therapeut

www.relax-4u.com

- Informatie over ons werk op Curaçao, voedingsadviezen en Interval Vasten (Intermittent Fasting)

Foto's, voorwerpen, medicijnen en andere materialen

Uiteraard mag u altijd bij alle Groepshealingen foto's of voorwerpen meenemen van bekenden en/of overleden personen. Deze kunt u op schoot leggen voor behandeling/healing.

Deze foto's en voorwerpen mag u ook, net als eventueel meegebrachte eten, drinken en (reguliere) medicatie, GRATIS één op één laten behandelen door onze mensen als u in Soest bent.

Bij uw medicatie, eten en drinken en via de foto's kan er ook veel veranderen.

De komende beurzen waar Relax-4u aanwezig is.

ONDERVOORBEHOUD zijn wij op onderstaande zaterdagen en/of zondagen op de beurzen aanwezig:

Naam beurs:	Datum:	Plaats:	Locatie:
- Paraview	17 en 18 september 2022	Hilversum	Dudok Arena
- Paraview	8 en 9 oktober 2022	Den Bosch / Vucht	Van der Valk hotel
- Samma Saya	5 en 6 november 2022	Haarlem	Pannenkoeken Paradijs

Alleen op de beurzen van Paraview verzorgen wij Groepshealingen.

Kijk op www.groepshealing-relax-4u.nl voor de tijden en adressen.

Adres Groepshealingen:

Adres praktijk:

Relax-4u
Beukstraat 70
3812 MK Amersfoort

Relax-4u
Weteringpad 80
3762 ES Soest

Deel deze nieuwsbrief met iedereen die u kent en interesse heeft in Natuurgeneeskunde en groepsactiviteiten.
De volgende nieuwsbrief kunt u verwachten rond 1 augustus 2022.

Veel liefs en misschien tot de volgende Groepshealingen, beurzen of behandelingen.

Paramedisch Complementair Natuurgeneeskundig Therapeut: Gert van Beek

Spiritueel tekenaar:

Romy van Kleef



Wilt u de nieuwsbrieven niet meer ontvangen, klik dan hier