



Lieve mensen.

**Lieve mensen, hierbij onze nieuwsbrief van oktober 2022.**

Hierbij alweer de nieuwsbrief van oktober 2022. Het laatste kwartaal van 2022 is alweer begonnen. Nog amper 10 weken en het is alweer kerst. Dat houdt ook gelijk in dat dan de kortste dag van het jaar ook weer achter de rug is. Maar dat duurt nog ongeveer 10 weken. Maar ik kan niet wachten.

Maar kortere dagen betekend ook minder zonuren, regen, mist, kou, (nacht)vorst, (winter)depressies en spierpijn of stijve spieren.

Wat kan je doen om een winterdepressie en spierproblemen tegen te gaan in de herfst, winter en voorjaar?

Natuurlijk onder de zonnebank (verderop in deze nieuwsbrief veel informatie over het veilig gebruiken van een zonnebank). Maar je kan natuurlijk ook bij de huisarts om vitamine D pillen of pipetten vragen. Nadeel daarvan is dat je lichaam vaak die medicatie niet opneemt. Met het slikken van zwavel (MSN-poeder) kan je de opname van die medicatie verbeteren.

Voordeel van het gebruik van een zonnebank is dat je lichaam zelf vitamine D aanmaakt. Je lichaam blijft dus veel vitaler dan bij gebruik van vitamine D medicatie en een zonnebank werkt altijd. Dus zwavel (MSN-poeder) is dan niet nodig. Voor de spieren volstaat ook meerdere keren per week een sauna gebruiken. Voor de spieren het liefst een infrarood sauna.

Doordat je onder een zonnebank of in de sauna je lichaamstemperatuur omhoog gaat, gaat ook je hartslag en ademhaling omhoog. En dus gaat je lichaam flinke voorraden voeding verbranden en dus is de kans aanwezig dat je door gebruik van een sauna en/of zonnebank gaat afvallen. Maar natuurlijk nooit meer gaan eten.

**De beurs in Hilversum van september 2022.**

Helaas moesten we, door vertragingen in een vlucht, de beurs van Paraview in Hilversum van 17 en 18 september 2022 op het allerlaatste moment aan ons voorbij laten gaan. Dat koste ons natuurlijk geld. Maar het was niet anders.

Op zaterdag 8 oktober 2022 en zondag 9 oktober 2022 staat Relax-4u op de Paraview beurs in Vught / Den Bosch. In Vught / Den Bosch verzorgen wij beide dagen een Groepshealing. U kunt deze Groepshealing weer gratis bezoeken. De intree van de beurs is € 5. Voor die € 5 kunt u de hele dag naar de beurs en naar de Groepshealingen. Wij hopen u in Vught / Den Bosch te ontmoeten of natuur lijk in de praktijk in Amersfoort.

**Groepshealingen in Soest en online zijn gestopt.**

Nog altijd krijgen wij aanmeldingen voor de Groepshealingen. Zoals gemeld zijn wij, door de enorme drukte in onze praktijk en op de beurzen, per donderdag 24 juni 2022 gestopt met de Groepshealingen in Soest en online.

Voor de Groepshealingen op de Paraview beurs kunt u zich niet aanmelden. U kunt op de beurzen zo naar binnenlopen bij de Groepshealingen. Er is altijd plaats genoeg.

Kijk altijd eerst op de website van Paraview hoe laat de Groepshealingen zijn. ([www.paraview.nl](http://www.paraview.nl))

Als de locatie het accepteert, kunt u ook dieren meenemen naar de Groepshealingen. Informeer altijd eerst bij de locatie of u dieren mag meenemen.

### **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 weer 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. De resultaten blijven ons verbazen. In de praktijk proberen wij de bewerkstellen dat uw lichaam zichzelf herstelt. En wij blijven ons elke keer weer verbazen hoe snel een lichaam dat oppakt.

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. Zeker onze EMDR en Regressie in Hypnose trekken de aandacht van de reguliere zorg. Ook onze sessies met Voice Dialogue trekken veel aandacht van de reguliere zorg.

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

### **Gebruik het zwakke zonlicht van de komende maanden.**

Doordat de komende maanden steeds minder zon schijnt en de zon ook steeds minder krachtig is, ontstaan er bij veel mensen winterdip, depressies, onverklaarbare vermoeidheid om nog maar niet te spreken over het humeur.

Doordat de komende maanden (zeker tot 1 maart 2023) de zon niet zo sterk is, zijn dit de beste maanden om als de zon wel schijnt, lekker in de zon te gaan zitten (kan buiten of achter glas). Ga het liefste in uw zwembroek, zwempak of bikini in de zon. Uw huid went op die manier veilig aan uv-licht. Uw lichaam maakt dan wel minder vitamine D aan als in de zomer maar het is nog altijd voldoende om een winterdip, depressies, onverklaarbare vermoeidheid te voorkomen en u krijgt een beter humeur. Maar een hoge vitamine D in uw lichaam kan ook veel ziekten en aandoeningen voorkomen zoals hooikoorts, diabetes, griep, corona, alzheimer, Parkinson. Vitamine D zorgt voor een veel hogere weerstand en dus veel minder klachten, ziekten en aandoeningen.

Ziet u het niet zitten om in oktober, november, december, januari of februari in uw zwemkleding in de zon te zitten? Dan kunt u in deze maanden ook een zonnebankkuur nemen. Maar doe dat wel veilig.

Je kan veilig onder een zonnebank of zonnehemel zonder een verhoogde kans op huidkanker. Maar hou je aan een paar richtlijnen. Hier krijgen wij altijd heel veel vragen over. Vandaar dat wij hieronder uitgebreide informatie hebben geschreven over het veilige gebruik van een zonnebank.

### **Met name naar aanleiding van onze vorige nieuwsbrief, kregen wij veel vragen over kosten en veiligheid bij gebruik van een zonnebank en zonnehemel.**

Allereerst, wat is het verschil tussen een zonnebank en zonnehemel?

Bij een zonnebank heeft u lampen boven u en onder u. U hoeft zich dus niet halverwege de tijd om te draaien en u heeft geen bed nodig om op te liggen.

Ten opzichte van een zonnehemel bespaard u met een zonnebank 50% in de tijd en ruim 25% stroom. Bij een zonnebank branden meer lampen. Maar u bespaart nog altijd ruim 25% in de energiekosten te opzichte van een zonnehemel. Zonnebanken en zonnehemels werken op normale stroom van 230volt.



Zonnebank

Met een zonnehemel heeft u alleen lampen boven u. Halverwege de tijd dient u zich dus om te draaien. Ook heeft u een bed nodig om op te liggen. In tegenstelling tot een zonnebank heeft een zonnehemel veel minder lampen. Bij de aanschaf van een nieuwe zonnehemel is deze ook veel goedkoper dan een zonnebank. Maar op bijvoorbeeld [www.marktplaats.nl](http://www.marktplaats.nl) staan gereld zonnebanken en zonnehemels die gratis af te halen zijn. Nieuw betaald u zo'n € 1500 voor een zonnehemel en als snel € 2500 voor een zonnebank.

In gebruik is een zonnehemel veel duurder dan een zonnebank. Daarin tegen heeft een zonnehemel weer veel minder ruimte nodig. Ingeklapt kan een zonnehemel onder uw bed geschoven worden.



Zonnehemel

### **Welke lampen voor een zonnebank of zonnehemel.**

> Heeft u thuis een zonnebank of zonnehemel? Koop dan lampen waar zowel UV-a en UV-b in zit.

In een studio hebben ze overigens 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, ziekten 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 omdat uw weerstand veel hoger wordt.

> Ons advies is om met tl-lampen te beginnen van 1/1 en als u daar minimaal 30 minuten onder kan liggen opbouwen naar tl-lampen van 2/2.

> Bij twijfel over het gebruik van een zonnebank, neem contact met ons op voor advies.

### **Hoe een zonnebank of zonnehemel veilig en verantwoord te gebruiken.**

> Allereerst smeert u zich goed in met een crème of olie die geschikt is voor een zonnebank.

Deze crème of olie heeft GEEN beschermingsfactor.

> Heeft u een lichte 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 en gebruik lampen van een lichte kwaliteit (1/1).

> Komt u onder de zonnebank vandaan kijk of de huid beschadigd is (rood, pijn en/of tintelingen). De huid mag wel jeuken. Dat is een teken dat uw pigment en weerstand geactiveerd is.

> Al tintelt uw huid nog zo licht, ga dan de volgende keer zeker niet langer. Liever korter.

> Heeft u na circa 5 keer geen last van rood, pijn en/of tintelen? 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 of thuis sterkere lampen kopen. Dat bespaart veel energiekosten. Begin bij zwaardere lampen weer met 15 minuten per keer en dan weer langzaam opbouwen zoals bij de lichtere lampen.

> Komt u onder de zonnebank uit, gelijk goed insmeren met een aftersun. Aftersun koelt de huid heerlijk en houdt de huid soepel. Hitte beschadigt de huid. En een beschadigde huid kan gevaarlijk worden. Gebruikt u geen aftersun sluit u de hitte in uw kleding op en kan die hitte lange tijd in de huid doorbranden met alle gevolgen van dien. Aftersun zorgt er ook voor dat de huid koelt, niet uit droogt, niet rimpelig wordt en niet extra verouderd.

> Na ongeveer een uur even lekker afspoelen zonder zeep. Shampoo voor de haren kan wel. Liever niet douchen. Met zeep en douchen spoelt u gelijk uw kleurtje weer weg. Dat heeft zo'n 24 uur nodig om in uw huid te blijven.

> 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. Normaal is 1 of 2 keer per week voldoende.

Heeft u een zonnebank of zonnehemel thuis, kunt u altijd met ons contact opnemen voor een persoonlijk advies voor lampen en tijds duur. In een zonnestudio volgt u de regels en adviezen van de studio-medewerkers.

### **Wat zijn de prijzen voor gebruik van een zonnehemel of zonnebank?**

Nieuw kost een zonnehemel al snel ruim € 1500. Een nieuwe zonnebank kost al snel € 2500.

Tweede hands zijn hele goede zonnebanken en zonnehemels soms gratis af te halen.

In een zonnestudio zijn de prijzen afhankelijk van de sterkte van de zonnebank en de tijd die u er onder wil.

Voor de lichtste bank ben je ongeveer € 10 voor een tijd van maximaal 20 minuten.

Voor 30 minuten onder de lichtste bank zijn de kosten ongeveer € 12 tot € 15.

Voor zwaardere zonnebanken zijn de kosten oplopend tot ongeveer € 17 per € 17 minuten.

Let op; De prijzen verschillen per zonnestudio. De prijzen zijn altijd inclusief begeleiding.

In een zonne-studio hebben ze meestal onderstaande zonnebanken.

- startersbank (de lichtst die er is)
- snelbruiner
- super snelbruiner
- zonnekanon

Vaak hebben zonnestudio's acties waardoor je korting krijgt op sessies. Soms hebben zonnestudio's kaarten waar je een bedrag vooraf op kan zetten. Op zo'n kaart zet je dan bijvoorbeeld € 50, En dan kan je voor € 75 zonnen.

Effectief betaal je dan per sessie geen € 10 maar € 5 of € 6.

Koop je zelf een zonnebank of zonnehemel.

Welke zonnebank of zonnehemel u ook koopt, alles staat en valt met de lampen die u gebruikt.

Bezuinigt nooit op lampen en eventuele starters.

Zonnebanken zijn alleen met tl-verlichting. Zonnehemels zijn er met hogedruk lampen en tl-verlichting.

Met onze ervaring adviseren wij om altijd een zonnebank of zonnehemel met tl-verlichting te kopen.

Tl-verlichting werkt gewoon veel beter.

Een zonnebank of zonnehemel gebruikt ongeveer 1 kilo watt per uur aan stroom.

Met de huidige energie prijzen is dat ongeveer € 0,50 per half uur.

Een zonnebank neemt wel veel ruimte in beslag. Een zonnebank is al snel 2 meter lang en 1 meter breed en een zonnebank is zwaar. Het complete gevaarte is al snel 150 kilo. Maar het gevaarte vervoer je in 4 of 5 delen.

Een zonnehemel weegt ongeveer 30 tot 60 kilo.

Afhankelijk van de kracht van de lampen moet je voor tl-lampen tussen de € 9 en € 15 per stuk rekenen. Starters voor de tl-lampen kosten rond € 1,95 per stuk. In een zonnebank zitten meestal 26 tl-lampen en 26 starters. In een zonnehemel zitten meestal 12 tl-lampen en 12 starters of 3 á 4 hogedruk lampen. De tl-lampen gaan meestal zo'n 800 uur mee. De starters gaan duizenden uren mee. Maar gezien de prijs van de starters adviseren wij altijd om met de tl-lampen ook gelijk nieuwe starters te kopen. Hogedruk lampen voor een zonnehemel kosten ongeveer € 30 per stuk en gaan ongeveer 200 uur mee.

Voor de crème en olie om je in te smeren moet je op € 15 tot € 20 rekenen per tube of fles. Maar bij de Kruidvat heb je regelmatig diverse zonnebrandcrème voor amper € 3. Eerlijkheid gezegd moet je van deze crème wel veel meer gebruiken om je goed in te smeren. Met de crème en olie van € 15 tot € 20 doe je ongeveer 35 tot 50 sessies mee.

Dus u ziet. De kosten vallen mee. Zeker als u thuis een zonnebank of zonnehemel heb.

In het kort de kosten voor een zonnebank en zonnehemel thuis in het slechtste geval.

Zonnebank:

- Gratis afhalen via Marktplaats.nl
- Binnen een jaar nieuwe lampen, starters en gasveren (kosten ongeveer € 450). Gaan weer ruim 1600 sessies mee
- Kosten per sessie van 30 minuten ± € 0,80 (stroom, afschrijving lampen, gasveren en starters)
- Crème € 15 per 35 tot ruim 50 sessies

Zonnehemel:

- Gratis afhalen via Marktplaats.nl
- Binnen een jaar nieuwe lampen en eventuele starters (€ 150 voor tl-lampen en starters of € 120 hogedruk lampen)
- Per sessie van 30 minuten op de buik en 30 minuten op de rug, € 1,80 (stroom, afschrijving tl-lampen en starters)
- Per sessie van 30 minuten op de buik en 30 minuten op de rug, € 2,20 (stroom en afschrijving hogedruk lampen)
- Crème € 15 per 35 tot ruim 50 sessies

### **Behandelingen van dieren.**



In de praktijk behandelingen wij ook dieren of bij u thuis zoals op de foto 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](http://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 uitlag over deze behandelingen op [www.relax-4u.nl/Behandelingen](http://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](http://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 met onze helende energie en kracht.**

De tekeningen zijn te koop voor € 20 inclusief lijst.

Hang een tekening in een ruimte en de hele ruimte zal verschoont worden van negativiteit en zich vullen met de krachtige helende en positieve energie en kracht van de mensen van Relax-4u. 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](http://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 en kracht van de mensen van Relax-4u.

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](http://www.groepshealing-relax-4u.nl)

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

[www.relax-4u.nl](http://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](http://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:

<b>Naam beurs:</b>	<b>Datum:</b>	<b>Plaats:</b>	<b>Locatie:</b>
- 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](http://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 en Alternatief Therapeut,  
Gert van Beek**



*Wilt u de nieuwsbrieven niet meer ontvangen, klik dan hier*