



Lieve mensen.

Lieve mensen, hierbij onze nieuwsbrief van november 2022.

Hierbij alweer de nieuwsbrief van november 2022. Het jaar zit er bijna op. Nog 7 weken en een paar dagen en het is al kerst. Dan zit ook de kortste dag er alweer op en kunnen we uitkijken naar die heerlijke lange dagen en avonden in de tuin of op het balkon lekker in het zonnetje. Met de huidige temperaturen en regen heb ik alweer heimwee naar de zomer en naar Curaçao.

Tot aan de corona ging ik jaarlijks 1 tot 2 weken naar Curaçao. De laatste drie jaar kon dat helaas niet. Maar in 2023 wil ik kijken of ik eind mei of begin juni weer naar dat prachtige eiland kan om ook daar mensen te behandelen en workshops in Complementaire- en Natuur-geneeskunde te verzorgen.

Afvallen door niets doen.

Is het mogelijk om af te vallen door niets te doen?

Ja. Dat kan. Maar het gaat niet snel.

Door gebruik van een sauna kunt u afvallen. Door de warmte gaat uw lichaamstemperatuur en hartslag omhoog. Uw bloeddruk blijft stabiel of gaat zelfs tijdens de sauna-sessie iets omlaag en door het zweten verliest u veel zout. Zout houdt vocht vast. En dus gaat u afvallen en de bloeddruk normaliseert. Kijk elders in deze nieuwsbrief naar mijn persoonlijke ervaring en metingen tijdens gebruik van een sauna.

Door de verhoogde lichaamstemperatuur en hartslag gaat uw lichaam ook sneller vet en voeding verbranden. En dat geeft ook gewichtsverlies. Hoe vaker en langer u in een sauna gaat en hoe hoger de temperatuur, hoe sneller u af kan vallen. Bij gebruik van een zonnebank is dit effect veel minder omdat uw lichaamstemperatuur en hartslag bij een zonnebank-sessie niet zo hoog zal oplopen.

Maar, HEEL BELANGRIJK, eerst even de verzekeraars.

Allereerst heel belangrijk nieuws voor mensen die verzekerd zijn bij AEGON.

AEGON is een onderdeel van Zilveren kruis en vergoed al onze behandelingen. Maar AEGON wordt overgenomen door ASR. ASR zegt behandelingen van o.a. BATC te vergoeden. Maar in de praktijk blijkt dat flink tegen te vallen. Op de website van ASR staat dat zij BATC vergoeden. BATC staat ook netjes vermeld in hun lijst van erkende beroepsorganisaties. Maar ASR vergoed geen behandelingen als dat niet expliciet in de polissen vermeld staat. Dus pas op bij ASR.

Overstappen.

In december kunt u weer overstappen naar een andere zorgverzekeraar. Nu vinden wij het al te gek voor woorden dat je maar 1 maand per jaar de mogelijkheid heb om over te stappen. Waarom niet, zoals bij elke overeenkomst, elke maand?

Maar buiten dat.

Rekenen even goed uit wat voor u de goedkoopste zorgverzekeraar is. Sommige verzekeraars lijken in de premie goedkoper. Maar gebruik je per jaar bijvoorbeeld meer dan € 300 voor alternatieve zorg per jaar of heb je meer behandelingen bij de fysiotherapeut dan wat er uit de basisverzekering vergoed wordt en moet u bijbetalen voor die behandelingen? Dan wordt de jaarkosten al snel duurder dan een verzekeraar met een iets duurdere maandpremie. En dan blijkt dat u dus met een verzekeraar met een iets hogere maandpremie toch uiteindelijk veel goedkoper uit ben op jaarbasis gezien.

Een voorbeeld.

De goedkoopste basisverzekering bij IZZ/VGZ inclusief aanvullende verzekering en verzekering voor alternatieve geneeswijze kost € 120,95 per maand. Maar IZZ/VGZ vergoed dan maar 6 behandelingen bij de fysiotherapeut. Dat is bij lange na niet genoeg voor enig herstel. Alternatieve geneeswijze wordt alleen vergoed als de therapeut een BIG-registratie heb of een peperdure opleiding tot Natuurgeneeskundig therapeut. Bij dergelijke therapeuten moet u al snel rekenen op € 100 tot € 150 per behandeling terwijl er maar € 40 per behandeling vergoed wordt. Bij heel veel Alternatieve therapeuten wordt niets vergoed omdat zij zich vaak specialiseren. Aan eigenbijdrage bent u jaarlijks dan al snel ruim € 500 kwijt als u alleen al 5 behandelingen per jaar heb bij een Alternatieve Therapeut.

Maar neem dan bijvoorbeeld Nationale Nederlanden Zorg. Bij hen kost dezelfde zorgverzekering € 156,24 per maand. Dus € 35,29 per maand meer. Dat is dan € 423,48 per jaar meer dan IZZ/VGZ. Maar dan heb je bij Nationale Nederlanden Zorg wel 12 behandelingen bij de fysiotherapeut en minimaal € 250 per jaar vergoed aan Alternatieve geneeswijze bij de meeste Alternatieve therapeuten met een maximum van € 50 per behandeling. Alleen al aan Alternatieve geneeswijze en Fysiotherapie krijg je dus € 500 tot € 600 per jaar terug. Dus dan ben je al goedkoper uit. Maar Nationale Nederlanden vergoed ook bijvoorbeeld je EHBO-diploma van maximaal € 100 per jaar en nog veel meer. Per saldo zal je dus bij Nationale Nederlanden per jaar veel goedkoper uit zijn dan bij IZZ/VGZ. Plus dat je bij de Nationale Nederlanden ook gespreide betalingen, voor b.v. je eigen risico van € 385 per jaar, kan regelen.

En dit is maar één voorbeeld. Even Googelen en doorrekenen loont zeker.

Maar er is meer.

Zoals eerder in deze nieuwsbrief geschreven, blijkt dat o.a. de ASR/De Amersfoortse, ondanks wat er op hun website staat geen Alternatieve behandelingen vergoed. Op hun eigen website en vergoedingenlijst staat dat ASR/De Amersfoortse de beroepsorganisatie BATC vergoed voor Acupunctuur. Maar in de praktijk blijkt dat niet zo te zijn als deze beroepsorganisatie en behandelingen NIET in uw polis genoemd wordt. Over misleiding gesproken. Lees dus uw polis goed door zodat u niet voor onaangename verrassingen komt te staan.

Corona.

De corona-cijfer lopen weer wat op zoals verwacht. Minder zonuren, kou en vochtig, ramen en deuren dicht en dus minder weerstand. Dus de besmettingen vliegen omhoog. Zorg ervoor dat uw vitamine C en D op orde zijn plus zwavel/MSN om de vitamines goed op te nemen in uw lichaam. Dan heeft u de minste kans op ernstige klachten. Eind februari begin maart 2023 zal u zien dat het aantal besmettingen weer fors daalt.

De Paraview beurs in Vught / Den Bosch van oktober 2022.

Op deze beurs stond Relax-4u twee dagen. Beide dagen hebben wij mooie healingen en readingen mogen verzorgen. Op de zondag verzorgden wij een goed bezochte Groepshealing. Op de zaterdag waren er helaas geen Groepshealingen mogelijk.

De eerstvolgende Beurs waar Relax-4u staat is de Samma Saya beurs in Haarlem op zaterdag 5 en zondag 6 november 2022 in het Pannenkoeken paradijs.

De eerstvolgende Paraview beurs waar Relax-4u staat is in Amstelveen in de Emergohal op zaterdag 12 en zondag 13 november 2022. Wij hopen dan weer op beide dagen 2 Groepshealingen te mogen verzorgen. Kijk hiervoor, en alle andere informatie over de beurs in Amstelveen, regelmatig op de website van Paraview.

Vooralsnog zijn dit de twee laatste beurs in 2022 waar Relax-4u staat.

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)

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

Winterdepressies, wintertenen, wintervingers en andere winterprikkelers.

Het weer wordt weer kouder, vochtiger en de zon gaat veel minder schijnen. Dus weer de tijd dat klachten zoals wintertenen, wintervingers en winterdepressies de kop opsteken. In de vorige nieuwsbrief stond uitgebreid hoe u veilig een zonnebank of zonnehemel kan gebruiken. Lees dat bericht in de vorige nieuwsbrief terug. Heeft u die nieuwsbrief niet meer? Geen nood. Alle nieuwsbrieven staan op onze website www.groepshealing-relax-4u.nl. Klik op de nieuwsbrief van 01-10-2022.

Met het uv-licht van die apparaten kan je deze klachten goed verminderen dan wel voorkomen. Maar bij regelmatig gebruik van een zonnebank of zonnehemel is het ook mogelijk mee af te vallen. Dit is natuurlijk wel afhankelijk van de oorzaak van uw (over)gewicht. Bent u namelijk gezet door gebruik van medicatie werkt er eigenlijk niets om af te vallen. Maar bent u gezet door o.a. voeding of stress kan een zonnebank of zonnehemel u helpen bij het afvallen. Maar zeker een sauna kan dan goed helpen met afvallen. Door de warmte, maximaal 65 graden, gaat uw hart sneller kloppen en gaat uw bloed sneller stromen. Hierdoor gaat de verbranding van uw voeding ook veel sneller. En in de sauna gaat u flink zweten. Door dat zweten verliest u zout waardoor u minder vocht en dus gewicht vasthoudt. Na gebruik van zonnebank, zonnehemel of sauna is drinken altijd goed. Maar eet niet meer dan normaal. Ook al heeft u na gebruik van zonnebank, zonnehemel of sauna honger. Ga niet eten buiten wat u gewent ben.

Ikzelf gebruik ook een infrarood sauna en een zonnebank.

Als ikzelf in de sauna gaat zitten is deze al opgewarmd tot 55 graden. Ik blijf dan circa 30 minuten in de sauna zitten.

Mijn hartslag loopt in die tijd op tot 90 slagen per minuut. Normaal is bij mij 70 slagen.

Mijn bloeddruk gaat iets naar beneden tot ongeveer 110/70. Normaal is bij mij 125/80.

Mijn lichaamstemperatuur loopt op tot ongeveer 39,5 graden. Normaal is dat bij mij rond 36,8 graden.

Met flink sporten gaat uw hartslag, lichaamstemperatuur en bloeddruk meestal nog veel hoger.

Als ik de sauna uitkomt, is mijn lichaamstemperatuur, hartslag en bloeddruk binnen 5 minuten weer normaal. Ik neem nooit een koude douch of bad. Na de sessie droog ik het zweet weg of ga ik even kort douchen met normaal warm water. Eigenlijk is het meer even snel afspoelen wat ik doe. Ik heb een eigen infrarood sauna en ga daar 3 tot 4 keer per week in. De kosten in de stroom zijn voor mij ongeveer € 3 per week (dat is ongeveer € 0,75 per sessie) en ik val ongeveer een halve kilo per twee week af.

En verder is een sauna of zonnebank/zonnehemel gewoon lekker warm en ontspannend voor u.

Onze praktijk in Amersfoort.

Het is bijna zover. 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.

Nu twijfel ik er niet aan dat het weer allemaal goed is. Ikzelf ben Docent in de reguliere (Spoedeisende) eerstehulp, Docent Brandbestrijding en ontruiming, Docent Gezondheidsincidenten met drugs en alcohol, Docent Reanimatie en AED-gebruik. In de praktijk van Relax-4u zijn meerdere AED's, brandblusmiddelen, een evacuatiestoel, verbandkoffers en ECG-apparatuur aanwezig.

Zoals gemeld wordt het in de praktijk in Amersfoort met de dag drukker. De resultaten blijven ons verbazen. In de praktijk proberen wij te bewerkstelligen dat uw lichaam zichzelf herstelt. Dit doen wij complementair. Dat wil zeggen

wij zien een lichaam en geest als één. 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.

Tot nog een keer de tip om klaar te zijn voor de komende zomer met zijn sterke zonlicht en krachtige uv-licht.

Gebruik het zwakke zonlicht en lage uv-licht van de komende maanden tot aan 1 maart 2023.

Doordat de zon de komende maanden veel minder schijnt en de zon ook veel minder krachtig is, is de kans op een verbranding door de zon de komende maanden uiterst klein. Maak daar gebruik van.

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? Gaat dan gewoon gekleed in de zon zitten. Alles beter dan niets. Maar u kunt in deze maanden ook een zonnebankuur of sauna kuur nemen. Maar doe dat bij een zonnebank wel veilig. Lees de vorige nieuwsbrief. 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.

Slikt u vitamine D? Slik dan ook zwavel (MSN poeder bij Holland and Barret). Zwavel / MSN poeder zorgt ervoor dat vitamine D veel beter in uw lichaam wordt opgenomen. Zonder zwavel of MSN poeder wordt vitamine D vaak niet in uw lichaam opgenomen en werkt het dus niet.

En nog één tip om de kans op verbrandingen te verminderen. Draag geen zonnebril. Of in ieder geval zo min mogelijk. Uw hersenen denken bij het dragen van een zonnebril dat het donker is en zet in uw lichaam alles open. Het scherpe uv-licht van de zon heb dan vrij toegang tot de pigmentcellen in uw huid met verbrandingen als gevolg en dat weer met een verhoogde kans op huidkanker als gevolg.

Sauna.

Naar aanleiding van de vorige nieuwsbrief kreeg ik veel vragen hoe het meest effectief een sauna te gebruiken. Een sauna helpt goed bij o.a. COPD, KROEP aanvallen, afvallen, spierproblemen en gewrichtsproblemen. En voorkomt veel andere klachten, ziekten en aandoeningen. Een infrarood sauna moet je niet gebruiken bij COPD of Kroep. Die lucht is veel te droog. Een infrarood sauna helpt wel weer heel goed bij afvallen, spierproblemen, gewrichtsproblemen en andere ziekten en aandoeningen.

Maar hoe moet ik met een sauna omgaan voor het beste resultaat?

Er zijn twee soorten sauna's. Dat zijn infrarood sauna's en sauna's met een kachel. Uit veiligheidsoverwegingen is mijn voorkeur altijd een infrarood sauna maar voor de werking en effecten is er geen verschil tussen een sauna met een kachel of met infrarood. Alleen bij COPD en Kroep, geen infrarood.

- Verwarm de sauna voor tot de gewenste temperatuur (Drink in die tijd even wat)

Sommige mensen vinden het heerlijk als de sauna ongeveer 30 graden is en dat zij er dan al in gaan zitten en de sauna door laten gaan tot ongeveer 65 graden. De meeste infrarood sauna's kunnen niet hoger dan 65 graden. Andere mensen vinden het weer heerlijk als de sauna al op 65 graden is voordat zij er in gaan zitten. Weer andere mensen vinden een sauna heerlijk bij 55 graden.

Dit alles is gewoon even uitproberen. Het belangrijkste in een sauna is dat u flink gaat zweten en dat u zich comfortabel voelt in de sauna.

- Als u zweet probeer dan ongeveer 30 minuten te blijven zitten. Maar niet langer dan 45 minuten.
- Daarna gaat u zich even afspoelen met warm water
- Na het sauna gebruik even flink drinken.

Om het zweten te bevorderen kunt u voor de sessie even kort douchen met voor u lekker warm water. U bent dan vochtig als u in de sauna gaat zitten. Maar als u dat niet lekker vindt? Het moet niet.

Het gebruik van een infrarood sauna is niet zo heel duur.

Een infrarood sauna gebruik ongeveer 2 kilowatt per uur. Met de huidige energie prijzen bent u ongeveer € 1,60 tot € 2 per uur aan het sauna-gebruik kwijt aan elektra voor de sauna en gas voor het warme water bij het afspoelen.

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 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 uitlag over deze behandelingen op www.relax-4u.nl/Behandelingen

Veel mensen die door de psychiatrie naar ons verwezen worden, behandelen wij o.a. 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 ben 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 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 voor enkele afbeeldingen en uitleg.

Behandelde kaartjes

De visitekaartjes (met een vlinder erop) zijn 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

- 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:
- Samma Saya	5 en 6 november 2022	Haarlem	Pannenkoeken Paradijs
- Paraview	12 en 13 november 2022	Amstelveen	Emergohal

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 december 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