



Lieve mensen.

Lieve mensen, hierbij de nieuwsbrief van september 2023.

Voor de meeste mensen zit de vakantie erop. Ik hoop dat iedereen de vakantie heeft gehad die hij/zij voor ogen had. Helaas liet de zon het regelmatig afweten. Maar we hebben nu een mooie nazomer week.

Bij Relax-4u hebben we niet stilgezeten. Deze zomer ben ikzelf geslaagd voor het HBO-diploma Mindfulness Based Cognitieve Therapie. De meeste zorgverzekeraars vergoeden geheel of gedeeltelijk ook deze sessies.

Met mindfulness kan ik uw brein resetten zonder dat u in hypnose moet. Met Mindfulness kan ik (dreigende) depressies bestrijden. Maar ook bijvoorbeeld (chronische)pijnen, trauma's, mobiliteitsproblemen.

Zelf heb ik in 2014 zenuwpijn in mijn hele lijf opgelopen door een EMG-onderzoek in het ziekenhuis. Nadat ik, na 9 jaar, 3 oefensessies Mindfulness op mezelf had gedaan, ben ik zeker 80% van mijn pijn kwijt. Een korte uitleg over Mindfulness vind u elders in deze nieuwsbrief. Kijk op de website www.relax-4u.nl voor uitgebreide uitleg.

Paraview in Hoorn, Noord Holland.

In september 2023 komt Relax-4u weer naar een Paraview beurs in de provincie Noord-Holland.

- Op zaterdag 9 en zondag 10 september 2023 komt Relax-4u naar de Paraview in de Dudok Arena in Hilversum.
- Op zaterdag 23 en zondag 24 september 2023 staat Relax-4u voor het eerst op de Paraview in het Sportcentrum in Hoorn. Uiteraard doen we op beide dagen in Hilversum en in Hoorn een indrukwekkende Groepshealing met Chakra en Aura healing.

De laatste beurs voor de zomervakantie was in Westervoort. En die beurs was weer een groot succes voor mij en Relax-4u. We mochten veel mensen behandelen en ook de Groepshealingen waren druk bezocht. In de Groepshealingen mocht er weer veel gebeuren en loskomen. Een aantal mensen maakten gelijk afspraken voor in de praktijk. En de lieve woorden van mensen na een Groepshealing of een individuele behandeling zijn en blijven hartverwarmend.

(huis)artsen

De afgelopen maand viel bij ons in de praktijk de mond open. Ik dacht alles meegemaakt te hebben.

Liefst drie nieuwe cliënten die in de praktijk van Relax-4u kwamen voor behandelingen waren doorgestuurd door hun huisarts. En het ging ook nog om drie verschillende huisartsen. Gaan we het dan toch nog meemaken?

Natuurlijk krijgen wij bij Relax-4u regelmatig cliënten doorgestuurd door Praktijk Ondersteuners Huisartsenposten. Maar cliënten doorgestuurd krijgen door de huisartsen zelf??? Dat is ook voor mij nieuw.

Maar het is een goed en mooi teken. Er is dus vertrouwen in Relax-4u bij de (huis)artsen en de (huis)artsen gaan dus eindelijk ook anders denken.

Mindfulness

Zoals bovenaan deze nieuwsbrief geschreven, verzorg ik nu ook Mindfulness therapieën.

Maar wat is Mindfulness eigenlijk.

Regulier is wetenschappelijk aangetoond dat Mindfulness positieve effecten heb op psychologisch-, neurobiologisch- en lichamelijk vlak en dat er in het hele lichaam en geest veranderingen plaats vinden in het biologische systeem. Die veranderingen zijn meetbaar. Maar ook je zelfbeeld en wereldbeeld veranderen positief.

Door deze veranderingen ga je bewust kiezen voor andere reacties. En dit alles maakt het dat Mindfulness voor veel mensen geschikt is.

De voornaamste resultaten die je hebt als je Mindfulness doet:

- je bent je bewuster van je eigen gedachten, reacties, gedrag en emoties
- je ervaart dat je bewust invloed uit kan oefenen op gedachten, reacties, gedrag en emoties
- je gaat steeds makkelijker afstand nemen van moeilijke situaties
- je gaat meer van het leven genieten
- je maakt steeds makkelijker moeilijke keuzes
- je krijgt steeds meer energie
- je bent veel meer ontspannen

Maar met Mindfulness krijg je ook steeds betere vaardigheden om met stressvolle situaties en stressvolle momenten om te gaan wanneer het even niet gaat zoals jij zou willen. Je kan je dan ook steeds beter concentreren (meer focus en minder piekeren) en je gaat steeds beter je grenzen aangeven.

Door dit alles zal je ervaren:

- dat uw hoge bloeddruk daalt
- de (chronische)vermoeidheid afneemt
- u beter gaat slapen
- u bent minder depressief
- u ervaart minder angsten
- (chronische) pijn verminderen of verdwijnen helemaal
- minder psychische gevolgen van (ernstige) ziekten, aandoeningen en tegenslag
- u heeft minder klachten door trauma's
- u gaat beter bewegen

Kortom. U gaat dingen doen en ervaren die u eerder voor onmogelijk hielt.

Praktijk Relax-4u.

In de praktijk in Amersfoort is er steeds meer belangstelling voor de sessies met Hypnose, Voice Dialogue en Mindfulness. Het is heel mooi te ervaren wat deze sessie en al onze andere (energetische) behandelingen en massages voor de mensen mogen en kunnen doen. Elke minuut ben ik dankbaar voor wat ik kan en mag ervaren tijdens de sessies en behandelingen. Daar kan geen geld tegenop.

De verzekeraars.

Helaas blijft nog altijd het bericht van de BATC nog even uit over de erkenning van de VGZ-groep. Het duurt allemaal wat langer als dat wij en de BATC gehoopt hadden.

Via onze Facebook-pagina, onze websites en in deze nieuwsbrieven hou ik u op de hoogte.

Eventueel breng ik u gelijk op de hoogte van de ontwikkelingen met een extra uitgave van deze nieuwsbrief.

Even uw aandacht voor dit.

Per 31 december 2023 beëindig ik mijn licentie bij CAT Collectieve Therapeut. Vanaf 1 januari 2024 ben ik dan alleen aangesloten bij de beroepsorganisatie BATC. Voor de vergoedingen van mijn behandelingen heeft mijn besluit geen gevolgen. Alle vergoedingen van mijn behandelingen lopen altijd al via BATC. Ik was bij CAT aangesloten omdat daar veel meer Hypnotherapeuten zijn. Met deze groep hypnotherapeuten heb ik 5 tot 6 keer per jaar intervisies. Ik blijf met deze groep hypnotherapeuten samenwerken en intervisies organiseren. Dus ook daarin veranderd er niets.

Groepshealingen.

Op de Paraview beurzen verzorg ik elke per dag gratis Groepshealingen. Dus Groepshealingen worden steeds drukker bezocht. In de Groepshealingen doe ik ook de Chakra- en Aura healing.

Kijk op de website www.papraview.nl om te lezen op welke beurzen Relax-4u staat en voor de tijden van de Groepshealingen.

De eerste Paraview waar ik na de vakantie weer staat met Relax-4u is in Hilversum op zaterdag 9 en zondag 10 september 2023 in de Dudok Arena.

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 en de toegang is gratis voor alle bezoekers van de Paraview beurs. De intree van de Paraview beurs is € 5.

Relax-4u is niet op alle Paraview beurzen aanwezig. Kijk daarom altijd eerst op de website van Paraview of wij aanwezig zijn en hoe laat de Groepshealingen beginnen. (www.paraview.nl)

Tijdens de Groepshealingen kan en mag u altijd foto's, sieraden en andere voorwerpen en speelgoed meenemen voor behandeling van mensen en dieren die niet aanwezig kunnen zijn of overleden zijn.

Als de locatie het accepteert, kunt u ook huisdieren meenemen naar de Groepshealingen. Informeer daarvoor altijd eerst bij de locatie of u dieren mag meenemen. Telefoonnummers staan op de website van de Paraview.

De praktijk van Relax-4u in Amersfoort.

Met name de POH-GGZ medewerkers sturen steeds meer cliënten naar Relax-4u door. Maar nu dus ook (huis)artsen. Dit tot grote tevredenheid van de cliënten zelf.

Bij Relax-4u blijven we er voor zorgen dat nieuwe cliënten binnen 5 werkdagen bij ons terecht kunnen. Zeker nu ik ook Hypnose, Voice Dialogue en Mindfulness sessies verzorgt, sturen de POH-GGZ medewerkers en (huis)artsen regelmatig cliënten aan ons door. Waar nodig kan ik in hypnose ook EMDR doen. Voordeel van EMDR in hypnose is dat men niet zo moe en ellendig uit de EMDR komt. Als ik bij u in hypnose EMDR doet, komt u gewoon heel ontspannen uit de hypnose. En in de hypnose werkt de EMDR minstens net zo goed als bij een EMDR-therapeut die EMDR doet zonder hypnose.

De resultaten van mijn behandelingen blijven me verbazen. In de praktijk probeer ik te bewerkstellen dat uw lichaam en geest zichzelf herstelt. Dit doe ik complementair. Dat wil zeggen ik zie een lichaam en geest als één. En ik blijf me elke keer weer verbazen hoe snel een lichaam dat oppakt en dan herstelt.

Hoe werkt het om een lichaam zichzelf te laten herstellen?

Een lichaam en geest zonder klachten trilt op een hoge frequentie. Een lichaam en geest met klachten trilt op een lage frequentie. Laat je een lichaam en geest hoger trillen, verdwijnen klachten en herstelt het lichaam en geest vanzelf en sneller. Met mijn behandelingen probeer ik dus om uw lichaam en geest hoger te laten trillen. En die trillingen zijn meetbaar. In het ziekenhuis hebben ze een frequentiemeter. Als ik die elektroden vastpakt, zie je op het scherm op welke frequentie mijn huid trilt. Met mijn energie kan ik dan mijn huid van ongeveer 10 tot 20 herz opjagen naar 10 tot 15 Giga-hertz. En dan heb ik de artsen een hoop uit te leggen.

De reguliere zorg ontdekt ook steeds meer dat mijn behandelingen, sessies hypnose, sessies Voice Dialogue en de sessies Mindfulness verbazingwekkend goede resultaten hebben in vaak veel hele korte tijd. Zeker als ik EMDR en Regressie doet in Hypnose trekt de aandacht van de reguliere zorg.

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

Natuurlijk hoop ik dat de beroepsorganisatie BATC snel de groep verzekeraars die aangesloten zijn bij VGZ mijn behandelingen ook gaan vergoeden.

Reisafstand tussen uw huis en mijn praktijk in Amersfoort.

Vaak krijg ik, met name, op de beurzen te horen; Uw praktijk in Amersfoort is mij te ver weg.

Waar die mensen dan even niet bij stilstaan zijn:

- De meeste zorgverzekeraars vergoeden mijn behandelingen of een groot deel van die kosten.
- De meeste mensen zijn na circa 5 behandelingen bij mij, klachtenvrij of zo verbeterd dat zij tevreden zijn en geen behandelingen meer willen.

- De kosten van uw bezoeken aan mijn praktijk die u niet vergoed krijgt plus de reiskosten naar mijn praktijk toe, kunt u elk jaar aangeven bij de aangifte inkomstenbelasting.

Kijk dan eens even wat 5 bezoeken aan mijn praktijk u daadwerkelijk kosten inclusief de reiskosten. En wat kost het u aan behandelingen en medicatie kost bij andere therapeuten die niet hun behandelingen vergoed krijgen.

En niet geheel onbelangrijk. Ik kan u eventueel ook op afstand behandelen. Bij de sessies hypnose, Voice Dialogue en Mindfulness lukt dat natuurlijk niet. Maar de andere behandelingen kunnen makkelijk op afstand.

En ondanks alles proberen wij onze behandelingen zo goedkoop mogelijk te houden zodat iedereen door ons behandeld kan worden.

Ook dieren, groot en klein, blijven wij behandelen.



In de praktijk behandeling ik ook huisdieren. Bij u thuis behandelen wij alle dieren zoals op de foto te zien is dat wij paarden behandelen. Het mooiste aan dieren behandelen is dat dieren niet nadenken of geloven. Dieren laten het gewoon gebeuren. De wildste dieren worden zo mak als lammetjes onder onze handen of vallen bijna in slaap. Dat is voor ons en voor de diereneigenaren geweldig en super mooi om te ervaren.

Mits de locatie waar de Paraview gehouden wordt waar Relax-4u staat 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. Ook op de Groepshealingen heeft een dier geen last van wel of niet geloven. En een dier zal nooit positief of negatief reageren als er iets wel of niet gebeurd. 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 ervaren hoe de dieren op onze helende energie reageren. Ook tijdens de Groepshealingen worden de drukste en wildste paarden zo mak als een lammetjes.

Voor de mensen die de vorige nieuwsbrief gemist hebben.

Op een Paraview beurs kreeg ik de vraag; Hoe kan ik rimpels voorkomen en/of verminderen?

Om onze huid glad, zacht en soepel te houden maakt ons lichaam collageen aan. Maar vanaf ongeveer onze 25^{ste} levensjaar maakt ons lichaam steeds minder collageen aan.

Met vitamine D en infrarood kunnen we de aanmaak van collageen in ons lichaam stimuleren.

Vitamine D en collageen kan je slikken. Maar dan moet het wel in je lichaam worden opgenomen. En dat gebeurt

lang niet altijd. Als je lichaam de geslikte vitamine D en collageen niet of nauwelijks opneemt, kan je slikken wat je wil. Het zal dan geen effect hebben. Met zwavel en/of MSN kan je de opname enigszins stimuleren.

Met een zonnebank maakt je lichaam zelf veel vitamine D aan. En omdat je lichaam dan zelf die vitamine D aanmaakt, wordt het ook goed in je lichaam opgenomen.

Dat geldt ook voor de collageen. Met infrarood, zoals een infrarood sauna of een infrarood paneel in de douch, wordt je lichaam gestimuleerd om zelf collageen aan te maken. En omdat je lichaam het dan zelf aanmaakt, wordt het ook goed opgenomen in je lichaam.

Vitamine D zorgt voor een sterkere weerstand, auto-immuunsysteem, waardoor je minder ziek wordt (virussen worden niet of nauwelijks actief in je lichaam) en zijn er minder (winter)depressies.

Met infrarood wordt je lichaam gestimuleerd om meer collageen aan te maken waardoor rimpels niet ontstaan of verdwijnen, je huid gladder wordt en zachter. Je gaat dus een jongere uitstraling krijgen.

Hypnose, Hypnose power sessies, Regressie en Voice Dialogue.

Ik kan het niet genoeg zeggen en schrijven. Hypnose zoals u op tv ziet of in de theaters, heeft niets met hypnose te maken. Bijna altijd is dat in scene gezet en afgesproken werk.

Bij hypnose in mijn praktijk doet u geen gekke dingen die u normaal ook niet zou doen, heeft u altijd zelf de regie in handen en weet u na de sessie precies wat u gedaan en gezegd heb. Hypnose is een sessie pure ontspanning.

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

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 kaartjes

Al onze visitekaartjes zijn behandeld met de zeer krachtige helende en positieve energie en kracht van de mensen van Relax-4u.

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.

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 en onze praktijk in Amersfoort.

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 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 website vindt u ook uitgebreide informatie over de infrarood sauna en zonnebank/zonnehemel.

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 en in de praktijk foto's of voorwerpen meenemen van bekenden en/of overleden personen en dieren.

Deze kunt u bij de Groepshealingen op schoot of voor u op de grond leggen voor behandelingen.

In de praktijk kunt u alles op de tafel leggen voor behandeling/healing terwijl uzelf behandeld wordt.

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	9 en 10 september 2023	Hilversum	Dudok Arena
- Paraview	23 en 24 september 2023	Hoorn	Sportcentrum
- Paraview	11 november 2023	Amstelveen	Emergohal
- Paraview	25 en 26 november 2023	Westervoort	Sports Planet
- Samma Saya	9 en 10 december 2023	Haarlem	Pannenkoeken Paradijs
- Paraview	20 en 21 januari 2023	Hilversum	Dudok Arena

Alleen op de beurzen van Paraview verzorgen wij elke dag Groepshealingen.

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

Op www.paraview.nl staan de tijden van de Groepshealingen.

Relax-4u

Beukstraat 70

3812 MK Amersfoort

033-88 76 398

info@relax-4u.nl

Deel deze nieuwsbrief met iedereen die u kent en interesse heeft in Complementaire- en Natuurgeneeskunde en in groepsactiviteiten.

Heeft u na aanleiding van de nieuwsbrief vragen en/of opmerkingen. Laat het mij weten. Ik sta u graag te woord.

De volgende nieuwsbrief kunt u verwachten rond 1 oktober 2023.

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

Ik wens u een mooie, liefdevolle en fijne vakantie

**Paramedisch
BATC Complementair Therapeut,
Gert van Beek**



Wilt u de nieuwsbrieven niet meer ontvangen, klik dan hier