



### Lieve mensen, hierbij de nieuwsbrief van oktober 2024.

De herfst is alweer het land binnengevallen. Koud, regen en binnenkort weer (nacht)vorst. Dus minder zonuren en lagere temperaturen. Dus hoogtijd om de vorige nieuwsbrieven nog een na te lezen over voeding, beweging en UV-licht om de winter door te komen zonder ziekten en andere griepjes.

In deze nieuwsbrief heb ik een stuk met uitleg staan over de 5 natuurgerichte principes waarmee ik altijd werkt in de praktijk bij elk consult. Eigenlijk zou elke arts en therapeut met deze principes moeten werken. Waarom? Dat zal u wel duidelijk worden als u het stuk leest.

#### **Wat staat er verder in deze nieuwsbrief?**

- Vakantie, Feestdagen en beurzen
- Groepshealingen maandelijks in Soest
- De komende beurzen
- Slagingspercentage bij Relax-4u
- Agenda van onderwerpen regulier en complementair belicht
- De 5 natuurgerichte principes
- Algemene informatie
- Behandeling van dieren
- Hypnose, Regressie, EMDR en kaartjes met mijn helende kracht
- Reacties van mensen tijdens en na de (groeps)behandelingen
- Websites
- Beurs-agenda

#### **Beurzen.**

De komende beurs waar ik staat is de Paraview op 5 en 6 oktober 2024 in Vught in het van de Valk hotel. Alleen op de zondag verzorg ik weer Groepshealingen met Chakra- en Aura healingen, korte en eenvoudige Mindfulness oefeningen voor thuis en voedingsadviezen.

In de praktijk ben ik Energetisch Therapeut (o.a. Magnetiseren, Reiki, Quantum Touch en Chakra- en Aura healer). Voor o.a. de psychologie ben ik o.a. internationaal erkend Hypnotiseur, Voice Dialogue praktischer, Mindfulness Therapeut en Therapeut Klinische Psychologie.

En nu dus ook voedingsdeskundige.

## Slagingspercentage van de behandelingen van Relax-4u

Tijdens en na de eerste behandeling van Relax-4u (ook tijdens de Groepshealingen en behandelingen op de beurs) heeft nog altijd ruim **95%** van de cliënten verbeteringen in hun klachten ervaren.

Ook het percentage cliënten dat na 3 tot 5 behandelingen dusdanige blijvende verbeteringen heb dat verder behandelen vaak niet meer nodig is, blijft onveranderd hoog tot wel meer dan **75%**.

Maar veel cliënten blijven dan alsnog 1 keer per maand bij Relax-4u terugkomen voor wat zij dan een "Onderhoudsbeurt" noemen.

De meeste zorgverzekeraars vergoeden dan ook de behandelingen van Relax-4u geheel of gedeeltelijk.

Voor deze vergoedingen dient u wel een aanvullende verzekering te hebben.

En de kosten gaan **NIET** van uw eigenrisico af.

## Onderwerpen regulier en Complementair belicht in de afgelopen nieuwsbrieven en, ondervoorbehoud, in de komende nieuwsbrieven.

maart 2024 (Kanker)

april 2024 (Diabetes)

mei 2024 (Magnetisme)

juni 2024 (Voeding basis)

augustus 2024 (Voeding neurotransmitters)

september 2024 (voeding vitamine)

oktober 2024 (5 principes)

november 2024 (Polyneuropathie)

december 2024 (DNA therapie)

Heeft u een nieuwsbrief niet meer of niet ontvangen?

Rond elke 15<sup>de</sup> van elke maand komen de nieuwsbrieven online te staan op:

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

## De 5 Natuurgerichte principes

Er zijn 5 Natuurgerichte principes waarmee alle Complementaire Zorgverleners mee zouden moeten werken tijdens hun consulten. Bij Relax-4u werk ik altijd bij alle consulten met deze 5 Natuurgerichte principes. En eigenlijk zouden alle Therapeuten, zorgverleners, artsen en verpleegkundigen met deze principes moeten werken.

Deze principes zijn involgorde van belangrijkheid en behandeling:

- Energie
- Prikkeloverdracht
- Drainage
- Voeding
- Geestelijke welzijn (Psyche)

Ik ben in Nederland één van de weinige zorgverleners die echt is opgeleid voor alle vijf de natuurgerichte principes.

- voor Energie, Prikkeloverdracht en Drainage ben ik gediplomeerd Energetisch therapeut (o.a. Magnetiseren, Reiki, Quantum Touch, Chakra- en Aura healer en Acupuncturist)

- voor Voeding ben ik gediplomeerd Voedingsdeskundige. Maar ook met voeding kan je eigenlijk alleen goed werken als je de basis van Energie, Prikkeloverdracht en Drainage kent en beheert.

- voor de Geestelijke welzijn (Psyche) ben ik gediplomeerd Therapeut Klinische Psychologie, Hypnotiseur, Voice Dialogue praktischer en Mindfulness therapeut. En eigenlijk kan je alleen maar goed werken met de Geestelijke welzijn als de Energie, Prikkeloverdracht, Drainage en Voeding kent en beheerst.

Voor een goede Therapeut, Zorgverlener, arts en verpleegkundige is het dus van belang dat je alle 5 de principes kent en beheerst om cliënten en patiënten goed te kunnen behandelen.

En als je goed naar de reguliere medische opleidingen kijkt zie je dat in alle opleidingen wel iets zit van alle 5 deze principes. Maar bijna nooit in de goed verhoudingen. Neem bijvoorbeeld de opleiding tot huisarts. Die duurt ongeveer 12 jaar. Maar in die 12 jaar krijgt de arts in opleiding maar 1 week voedingsleer. Met de andere principes wordt ook bijna niets gedaan in de opleiding. Een arts wordt opgeleid om een diagnose te stellen en dan of medicatie voorschrijven of doorsturen naar een specialist. Een arts werkt via vaste protocollen. Verpleegkundigen werken niet veel anders. Alleen mag een verpleegkundige geen medicatie voorschrijven en doorsturen.

Maar ook in wat de reguliere zorg noemt, Alternatief circuit, zie ik in de opleiding ook altijd eenrichtingsverkeer. Ik ben nog nooit een opleiding tegen gekomen waar alle 5 de principes goed en evenredig behandeld werden.

Ja. Er is één opleiding die alle principes evenredig en gelijkwaardig behandelt. Maar dat is geen officieel erkende opleiding. Dat is namelijk de interne, vrijwillige, opleiding van de BATC. Vandaar dat ik zoveel diploma's bezit zodat ik wel alle 5 de principes kent en beheerst en ik heb ook die interne BATC opleiding gedaan. Zodoende kan ik iedereen ongeacht zijn klacht of klachten, naar eer en geweten goed behandelen. Plus, en dat zal de lezer inmiddels eigenlijk wel weten, dat ik uit de reguliere zorg komt. Ik ben opgeleid in het reguliere circuit tot Trauma verpleegkundige. Tegenwoordig heeft die positie de naam; Verpleegkundige Traumatologie". Een echte opleiding tot Trauma verpleegkundige, zoals ik opgeleid ben, bestaat al jaren niet meer. Tegenwoordig doe je een opleiding tot MBO verpleegkundige en daarna een opleiding tot HBO verpleegkundige. En dan mag de persoon zich automatisch "Verpleegkundige Traumatologie" noemen.

Maar wat zijn de 5 Natuurgerichte principes dan en hoe werk dat? Ik probeer het in het kort hieronder uit te leggen.

### **Energie**

Alles in en om ons heen bestaat uit energie. Wereldwijd wordt energie gezien als de basis van het leven. Heb je geen energie in je lichaam of een verstoorde energie stroom, ben je altijd doodmoe. Ook al slaap je de hele dag en nacht goed. Je bent en blijft moe.

Energie vormt dan ook de basis bij alle consulten van mij. Er kan pas worden gewerkt aan de overige principes; prikkeloverdracht, drainage, voeding en geestelijk welzijn wanneer je energiehuishouding op orde is. Zonder energie of met een verstoorde energie functioneert het lichaam niet optimaal en kan er geen genezing plaats vinden. Het is een eerste prioriteit om te zorgen dat je over voldoende energie beschikbaar is, dat de energie vrij door het lichaam kan stromen en dat er een evenwichtig stroom van energie plaats vindt en dat eventuele blokkades worden opgeheven.

Dit is dan ook de reden waarom ik vrijwel altijd een eerste consult doet met Magnetiseren, Reiki of Quantum Touch. Eerst maar eens je lichaam energie laten opnemen en dan die energie in je lichaam vrij laten stromen. Bijna alle cliënten merken dan direct al een flinke verbetering. Omdat tijdens consulten ook bij mij de energie meer en vrijer gaat stromen is de reden waarom ik tijdens alle consulten steeds fitter wordt.

Zie het als volgt.

Op plaats B wil ik een groente tuintje maken. Alles bloeit en groeit lekker omdat er naar mijn moestuin een beek loopt waar water van plaats A (oorsprong beekje) naar plaats B (mijn moestuintje) gaat. Alles gaat lekker tot dat er een bever een dam bouwt in de beek en er geen water meer naar mijn moestuin komt. Alles gaat dan in mijn moestuin dood en ik heb geen eten. Wat kan ik dan doen? Ik heb dan 3 opties.

1; De bever verjagen en de dam weghalen. Dat werkt. Maar de bever zal terug komen en een nieuwe dam bouwen.

2; De beek omleggen. Ook dat werkt. Maar dan zal de bever op zeker daar ook een dam in aanleggen.

3; Mijn moestuin beregenen. Ook dat werkt. Maar langzamer. Maar is een blijvende oplossing zonder terugval.

In deze zal een reguliere arts altijd naar plan 1 gaan omdat hem niet geleerd is ook maar naar plan 2 of 3 te kijken. Staat ook niet in zijn protocol. Maar een Complementaire zorgverlener niet. Die zal altijd voor naar alle 3 de plannen kijken en kijken welke optie de beste is voor u. En plan 3 duurt dan langer voordat er resultaat is. Maar het resultaat is wel blijvend.

### **Prikkeloverdracht**

De prikkeloverdracht komt tot stand via je zenuwstelsel. Via de hersenen worden prikkels via het zenuwstelsel naar de rest van je lichaam gestuurd. Maar ook andersom worden prikkels vanuit je lichaam naar je hersenen gestuurd. Het zenuwstelsel is het communicatienetwerk ofwel 'de telefoonlijn' van je lichaam. Pijnprikkels bijvoorbeeld hebben een functie om bij bepaalde situaties juist en snel te kunnen reageren en om de hersenen extra stoffen te laten aanmaken om te herstellen. Daarom is het onderdrukken van pijn en koorts lang niet altijd gewenst. Het herstel duurt dan veel langer of komt helemaal niet op gang. De prikkeloverdracht zorgt er ook voor dat bepaalde signalen, bijvoorbeeld over wat je nodig hebt voor herstel, aan het lichaam worden doorgegeven. Een goede prikkeloverdracht is onmisbaar om goed te kunnen functioneren en herstellen.

Werkt de energie niet goed of is helemaal niet aanwezig, kan de Prikkeloverdracht ook nooit goed werken.

Eén van de bekendste klachten bij een niet goed werkende Prikkeloverdracht is ADHD. Als de Prikkeloverdracht niet

goed gaat en/of te snel raakt je hyperactief (ADHD). En vaak zit een verkeerde Prikkeloverdracht dat tot ADHD lijdt in letsels en voeding. En met voeding bedoel ik ook actief bewegen. En met pillen kan je veel en snel resultaat bereiken. Maar de oorzaak wordt niet weggenomen. Maar dat is wel mogelijk door eerst de kijken wat de oorzaak is van bijvoorbeeld ADHD. Regelmatig zie ik resultaat door wat aanpassingen in de voeding.

### **Drainage**

In het dagelijks leven heeft ons lichaam regelmatig te maken met overbelasting door afvalstoffen. Enkele oorzaken van buitenaf kunnen zijn: het inademen van vervuilde lucht (zware metalen) of bepaalde stoffen zoals restanten van pesticiden, dioxines of bepaalde toevoegingen in onze voeding. Daarnaast kan ons lichaam zelf een overbelasting van afvalstoffen creëren doordat bijvoorbeeld ons lymfesysteem of bloedcirculatie niet optimaal functioneren (energie). Ons lichaam is onder gunstige omstandigheden in staat om de meeste afvalstoffen zonder problemen uit te scheiden via onze uitscheidingsorganen. Soms echter is het wenselijk om het lichaam daarin te ondersteunen en te stimuleren. Wanneer er te veel afvalstoffen in het lichaam aanwezig zijn, bijvoorbeeld in onze darmen, dan kunnen voedingsstoffen ook niet goed meer worden opgenomen. Met een goede Drainage hoef je ook nooit te Detoxen. En dat is ook bij vocht vasthouden. Als je vocht vasthoudt werkt ook de Drainage niet of niet goed. Ook hier kan er veel bereikt worden door het lichaam te stimuleren om vocht af te drijven. Dat kan o.a. met voeding en beweging.

### **Voeding (daar is hij weer)**

Voeding onderhoudt je cellen en voorziet deze van alle brandstof die de cel nodig heeft. Je dagelijkse voeding en zuurstof zijn twee van de belangrijkste componenten voor een fit en gezond lichaam en een scherpe geest. Bepaalde voedingsmiddelen worden niet door iedereen even goed verdragen. Dit kan een tijdelijke kwestie zijn maar ook door medicatie. Door persoonsgerichte voedingsadviezen kan dit in gunstige zin veranderd worden. Het is belangrijk dat je de juiste voedingsmiddelen, passend bij je constitutie en omstandigheden, tot je neemt en dat in de juiste hoeveelheden. Bij Voeding hoort ook beweging. Door goed te bewegen neemt je lichaam meer en makkelijker zuurstof en andere voedingsstoffen op en scheidt het lichaam ook meer en makkelijker afvalstoffen uit. Voor dit deel ben ik gediplomeerd HBO Voedingsdeskundige zodat ik zonder een dieet je een voedings- en bewegingspatroon kan adviseren die je makkelijk een hele leven vol kan houden. Door een goed voedings- en bewegingspatroon heb je een beter functionerend en fitter lichaam. En kan je van veel klachten genezen.

Eigenlijk kan je met voeding alle 5 de Natuurgerichte principes behandelen en in balans brengen.

Zie voor een uitgebreide informatie over voeding en beweging de vorige nieuwsbrieven van juni, augustus en september 2024 en op de website [www.relax-4u.nl](http://www.relax-4u.nl)

### **Geestelijke welzijn**

Tenslotte "Geestelijke welzijn".

Naast de voorgaande principes beïnvloeden emotionele, mentale en spirituele aspecten jouw gezondheid en welzijn. Bewustzijn over je belemmerende denk- en gedragspatronen is buitengewoon belangrijk. Dit voor het geestelijke maar ook fysieke welzijn. Door zorgen of andere geestelijke spanningen kunnen veel klachten, zoals maagklachten, hoofdpijn of verkrampte spieren ontstaan. Je leert de belemmerende denk- en gedragsproblemen op een gezonde manier te veranderen, te doorbreken of los te laten. Dit voor een zo goed mogelijk herstel, maar ook om in de toekomst in balans te blijven.

Met je denken kan jij je echt gewoon ziek maken en ziek houden. Regelmatig is de oorzaak allang weg maar door je eigen denken bestaan de klachten en beperkingen nog. Met o.a. Mindfulness, Hypnose en Voice Dialogue kan ik je daarvan bewust maken en er iets aan doen waardoor de klachten vaak in één sessie weg zijn.

Voor mensen met (manische) depressies, (manische) depressieve gedachten en suïcidale gedachten ben ik getraind om die gedachten snel te herkennen en bespreekbaar te maken bij de "Academy 113 suïcide preventie".

### **(huis)artsen**

Huisartsen en POH-GGZ medewerkers blijven steeds meer cliënten aan mij doorsturen. Ook voor 2024 heb ik alweer verschillende afspraken in de praktijk staan met cliënten die doorverwezen zijn door huisartsen en POH-GGZ.

### **Bij Relax-4u zijn ook Mindfulness sessies**

De verwijzingen door huisartsen en POH-GGZ komt natuurlijk ook omdat ik steeds meer psychische behandelingen in de praktijk van Relax-4u doet. Zoals bijvoorbeeld Mindfulness. 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. En de bewijzen hiervoor blijven zich opstapelen. Deze veranderingen zijn wetenschappelijk meetbaar. Maar ook je zelfbeeld en wereldbeeld veranderen positief.

Vaak hou je een klacht in stand door er aan te denken. Bijvoorbeeld fietsen.

Zolang je blijft trappen, blijft je fiets wel rijden. Maar als je besluit om niet meer te trappen, komt je fiets vanzelf tot stilstand. Met klachten werkt dat niet anders. Denk aan een klacht en de klacht blijft bestaan.

Met Mindfulness kunnen we dat proces omkeren.

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 Mindfulness zal je ervaren dat:**

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

Kortom. Je gaat dingen doen en ervaren die je eerder voor onmogelijk hielt.

### **Praktijk Relax-4u.**

In de praktijk in Amersfoort is er steeds meer belangstelling voor de sessies met Hypnose, Voice Dialogue, Mindfulness en voeding. Het is heel mooi te ervaren wat deze sessie en al mijn 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.**

Voor zover ik nu weet. Vergoeden alle zorgverzekeraars mijn behandelingen. En omdat ik Zorgverlener ben. Alles wat niet vergoed wordt, kunt u bij de jaarlijkse belastingaangifte opgeven als "Niet vergoedbare medische zorg".

### **Groepshealingen.**

Ook in 2024 ga ik op de Paraview beurzen waar Relax-4u staat, weer elke per dag gratis Groepshealingen verzorgen. De Groepshealingen worden steeds drukker bezocht. In de Groepshealingen doe ik ook de Chakra- en Aura healing. Kijk op de website [www.paparaview.nl](http://www.paparaview.nl) om te lezen op welke beurzen Relax-4u staat en voor de tijden van de Groepshealingen.

Voor de Groepshealingen op de Paraview beurs kunnen jullie je NIET aanmelden. Je kan op de beurzen zo naar binnenlopen bij de Groepshealingen. De toegang is gratis voor alle bezoekers van de Paraview beurs. De intree van de Paraview beurs zelf is € 5.

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

Tijdens de Groepshealingen kan en mag je 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, mag je ook huisdieren meenemen naar de Groepshealingen. Informeer daarvoor altijd eerst bij de locatie of je dieren mag meenemen. Telefoonnummers staan op de website van de Paraview.

### **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.

### **Op afstand behandelen**

En niet geheel onbelangrijk. Ik kan u eventueel ook op afstand behandelen. Bij de meeste behandelingen en sessies kan ik ook op afstand doen. Meestal gebruik ik daarvoor ZOOM of WhatsApp beeldbellen. Maar ik kan eventueel ook zonder beeldverbinding op afstand behandelen. Een ook de behandelingen op afstand worden geheel of gedeeltelijk vergoed door de meeste zorgverzekeraars.

En mijn ervaring is dat de meeste mensen de eerste keer naar mijn praktijk in Amersfoort komen en de andere behandelingen op afstand gaan. Meestal zijn er in totaal 3 á 4 behandelingen nodig om een dusdanige verbetering te hebben dat verder behandelen niet meer nodig is.

**En ondanks alles probeer ik mijn behandelingen en sessies zo goedkoop mogelijk te houden zodat iedereen door mij 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. Meestal komt er dan een nichtje van mij mee (zie foto). Zij heeft dezelfde gave als ik. Het mooiste aan dieren behandelen is dat dieren niet nadenken of geloven. Net als kinderen laten dieren 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 en kinderen zijn altijd eerlijk en niet bevooroordeeld. Ook op de Groepshealingen heeft een dier en kind geen last van wel of niet geloven. En een kind of 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 ervaren hoe de dieren en kinderen op onze helende energie reageren. Ook tijdens de Groepshealingen worden de drukste en wildste dieren zo mak als een lammetjes.

### **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 doe je geen gekke dingen die je normaal ook niet zou doen, heb je altijd zelf de regie in handen en weet je na de sessie precies wat je 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 krijg ik van de mensen mooie verhalen terug over de effecten die zij ervaren na een behandeling van mij met Hypnose, Regressie en Voice Dialogue.

Kijk voor een uitgebreide uitleg over deze behandelingen op [www.relax-4u.nl](http://www.relax-4u.nl)

Veel mensen die door de psychiatrie naar mij verwezen worden, behandel ik o.a. met deze sessies.

Met Hypnose, Regressie en Voice Dialogue kan ik je 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 kan ik dan behandelen. En de resultaten zijn verbluffend.

Voor hypnose sessies begin ik bijna altijd met een power sessie.

Tijdens een power sessie hypnose hoef je als cliënt niet te praten. Je ligt ontspannen in een stoel of op de massagetafel in een trans van dagdromen en luistert naar de instructies en suggesties van mij.

In bijna 80% is één enkele sessie voldoende. Ik mag ook de letters CH (Certified Hypnotist) achter zijn naam zetten en ik ben 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 u in de sessie terug gaan naar de plaats en tijd van een gebeurtenis. Dat kan op verschillende manieren zodat je een heftige gebeurtenis niet nogmaals hoeft mee te maken.

### **EMDR.**

In de sessies hypnose kan ik 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 ben ik instaat om EMDR te doen terwijl je 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 mij 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 kaartjes**

Al mijn visitekaartjes zijn behandeld met de zeer krachtige helende en positieve energie en kracht van mij. Draag de kaartjes in je kleding of leg ze onder je kussen. Baat het niet, schaadt het niet.

### **Reacties op mijn consulten en Groepshealingen.**

Ik hoop dat jullie, zoals de vele mensen die jullie al voor gingen, een keer te mogen ontmoeten tijdens de Groepshealingen op de Paraview beurzen en in mijn praktijk in Amersfoort.

En natuurlijk hoop ik ook dat jullie dan ook veel mooie, positieve en liefdevolle ervaringen mogen ervaren.

Ik vind het heel mooi en leuk als jullie dan die ervaringen met mij wil delen.

Je mag altijd de mooie ervaringen op mijn Facebookpagina's plaatsen. Relax-4u heeft twee Facebookpagina's.

Namelijk "[Relax-4u](#)" en "[Groepshealingen](#)". Je mag de mooie en liefdevolle ervaringen altijd op beide Facebookpagina's plaatsen. Je mag ook de mooie ervaringen aan mij mailen.

Ik blijf het mooi vinden dat steeds meer mensen tegen mij zeggen; Als wij bij jou 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 mijn Groepshealingen, beursactiviteiten en adviezen voor de (rijks)vaccinaties

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

- Voor informatie over de behandelingen in de praktijk die vergoed worden door de meeste zorgverzekeraars

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

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

### **Foto's, voorwerpen, medicijnen en andere materialen**

Uiteraard mag je altijd bij alle Groepshealingen en in de praktijk foto's of voorwerpen meenemen van bekenden en/of overleden personen en dieren.

Deze materialen mag je bij de Groepshealingen op schoot of voor u op de grond leggen voor behandelingen.



## De komende beurzen waar Relax-4u aanwezig is.

Onderstaande de planning voor de zaterdagen en/of zondagen die ik op de beurzen aanwezig ben:

Naam beurs:	Datum:	Plaats:	Locatie:
- Paraview	5 en 6 oktober 2024	Vught	van de Valk hotel
- Paraview	26 en 27 oktober 2024	Wijchen	Sporthal Achterlo
- Paraview	9 en 10 november 2024	Westervoort	Sports Planet
- Paraview	16 en 17 november 2024	Amstelveen	Emergohal
- Samma Saya	23 en 24 november 2024	Haarlem	Pannenkoeken Paradijs
- Paraview	18 en 19 januari 2025	Hilversum	Dudok Arena
- Paraview	2 februari 2025	Groningen	Martina Plaza
- Paraview	1 en 2 maart 2025	Purmerend	Sporthal de Beuk
- Paraview	29 en 30 maart 2025	Breda	Sacramentskerk Zandberg58

### In de maanden augustus en december sta ik NIET op beurzen

Alleen op de beurzen van Paraview verzorg ik elke dag Groepshealingen met Chakra- en Aura healing.

Kijk op [www.groepshealing-relax-4u.nl](http://www.groepshealing-relax-4u.nl) voor de datums en adressen.

Op [www.paraview.nl](http://www.paraview.nl) staan de tijden van de Groepshealingen.

### Relax-4u

Beukstraat 70  
3812 MK Amersfoort  
033-88 76 398  
[info@relax-4u.nl](mailto: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 november 2024.**

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

## BATC Complementaire Zorgverlener, Gert van Beek



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