



Lieve mensen, hierbij de nieuwsbrief van januari 2025.

Natuurlijk allereerst de allerbeste wensen voor 2025 met een goede gezondheid, liefde, plezier en voorspoed. Ik hoop dat u mooie en gezellige feestdagen en jaarwisseling heb gehad. Dan kunnen we allemaal met goede en frisse energie aan 2025 beginnen.

Inmiddels hebben we de kortste dag, 21 december, alweer achter de rug en wordt de dagen langer en de nachten korter. Ieder dag wordt het vanaf 21 december 3 minuten eerder licht en 3 minuten later donker. En nog veel belangrijker. De zon komt weer hoger aan de hemel te staan en krijgt per dag meer kracht. Allemaal goed voor onze weerstand.

Elders heb ik een stuk staan over Groepshealingen. De planning is dat ik in 2025 ook Groepshealingen gaat geven via YouTube en/of Facebook.

In deze nieuwsbrief heb ik een stuk over hoe UV-licht uw gezondheid flink kan bevorderen en helpen bij genezing van voor ziekten en aandoeningen.

Wat staat er verder in deze nieuwsbrief?

- Vermelding in het Therapeutenkompas.nl
- Voeding (verschrikkelijk nieuws)
- Vakantie, Feestdagen en beurzen
- Komende beurzen
- Slagingspercentage bij Relax-4u
- Agenda van onderwerpen regulier en complementair belicht
- UV-licht
- Huisartsen en Relax-4u
- Uitbreiding behandelingen in de praktijk
- Verzekeraars
- Reisafstand van uw huis naar Relax-4u te groot?
- Groepshealingen op de beurzen
- Groepshealingen op Youtube en Facebook
- Op afstand behandelen
- Behandeling van dieren
- Hypnose en Regressie
- EMDR
- Behandelde visite kaartjes
- Reacties van mensen tijdens en na de (groeps)behandelingen
- Websites
- Beurs-agenda

Vermelding in het Therapeutenkompas.

Sinds kort ben ik ook vermeld op www.therapeutenkompas.nl

Het Therapeutenkompas is een bekend platform is waar mensen zorgverleners kunnen vinden en vergelijken. De zichtbaarheid van mijn praktijk wordt dus nog groter en ik kom nog meer in contact met potentiële cliënten die op zoek zijn naar complementaire zorg. Uit cijfers weten we dat het online zoeken naar zorg en zorgverleners een steeds belangrijker middel geworden om een zorgverlener te vinden.

Voeding.

Vlak voor de kerstdagen bereikte mij het meest verschrikkelijke nieuws dat een zorgverlener kan overkomen. Twee van mijn cliënten (tussen de 20 en 45 jaar) waren plotseling overleden ten gevolge van acuut lever- en maag falen door ernstige bloedarmoede. Uit onderzoek in het ziekenhuis bleek dat bij beide de oorzaak op zeker lag in het ontbreken en tekorten van de unieke eiwitten en aminozuren die alleen in vlees zitten. Beide aten GEEN vlees. De oudste kreeg ik en de diëtist in het ziekenhuis ook niet er toe bereid om vlees en/of vis te gaan eten. De jongste kreeg ik uiteindelijk wel zover dat zij vlees en/of vis wilde gaan eten. Maar helaas was het voor haar al te laat.

Uiteraard lig hieraan te oorzaak natuurlijk het drammen en de overdreven verhalen over dierenleed in de media. Maar minder vlees eten wil niet zeggen HELEMAAL GEEN VLEES MEER ETEN.

Het officiële voedingscentrum hanteert al tientallen jaren een schijf van 5. Elke dag moet je uit elke punt van die schijf iets eten en drinken. Doe je dat niet wordt je ziek. Met in het uiterste geval zelfs de dood als gevolg.

1 van die punten van de schijf van 5 bestaat louter uit VLEES EN VIS. Dat zegt dus al genoeg.

Vakantie, feestdagen en beurzen.

Vanwege de vakantie en feestdagen sta ik met Relax-4u niet op beurzen in de maanden augustus en december.

Komende beurzen.

De komende beurs waar ik staat is de Paraview op 18 en 19 januari 2025 in Hilversum in Dudok Arena.

Op beide dagen verzorg ik weer Groepshealingen met Chakra- en Aura healingen, korte en eenvoudige Mindfulness oefeningen voor thuis en voedingsadviezen.

Slagingspercentage van de behandelingen van Relax-4u

Het slagingspercentage tijdens en na mijn behandelingen, sessies en Groepshealingen in de praktijk en op de beurzen was in 2024 onverminderd hoog.

Tijdens en na de eerste behandeling van Relax-4u (ook tijdens de Groepshealingen en behandelingen op de beurs) melde de cliënten in 2024 dat ruim **97%** van hen verbeteringen ervaarde.

Ook het percentage cliënten dat na 3 tot 5 behandelingen dusdanige blijvende verbeteringen heb dat verder behandelen vaak niet meer nodig was, was in 2024 onveranderd hoog tot wel bijna **80%**.

Ruim 70% van de cliënten blijven dan alsnog 1 keer per maand bij Relax-4u terugkomen voor wat zij dan een "Onderhoudsbeurt" noemen.

Maar helaas zijn er ook nog altijd mensen die denken dat ik kan toveren. Zij denken dan met 1 behandelingen klaar te zijn en lopen dan teleurgesteld weg als dat niet lukt. En dat is dan jammer omdat zijn hun lichaam niet de kans geven om op een natuurlijke manier te herstellen.

Natuurlijk kan het dat met 1 behandeling de klachten weg zijn. Maar je mag daar nooit op rekenen. Geef je lichaam de kans om zichzelf te herstellen.

Zover ik weet, vergoeden alle zorgverzekeraars de behandelingen van Relax-4u geheel of gedeeltelijk.

Ook mijn behandelingen op de beurzen worden vergoed door de zorgverzekeraars.

Voor deze vergoedingen dien je wel een aanvullende verzekering te hebben.

De kosten gaan overigens **NIET** af van je eigenrisico. En omdat ik officieel erkent zorgverlener ben, kan je alles wat bij mij niet vergoed wordt door de zorgverzekeraars, opgeven bij je jaarlijkse aangifte inkomstenbelasting.

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)
januari 2025 (UV-licht)	februari 2025 (Infrarood licht/stralen)	maart 2025

Heeft u een nieuwsbrief niet meer of niet ontvangen?

Rond elke 15^{de} van elke maand komen de nieuwsbrieven online te staan op:

www.groepshealing-relax-4u.nl

UV-licht en mijn gezondheid.

In de afgelopen maanden kreeg ik heel veel de vraag om hier iets te schrijven over UV-licht, Infrarood en de gezondheid. Vele zeiden tegen mij; Als we jou horen praten over UV-licht en Infrarood, lijken dat wondermiddelen voor mijn gezondheid.

Als ik een stuk zou schrijven over UV-licht en Infrarood, zou dat een heel lang stuk tekst worden.

Vandaar in deze nieuwsbrief een stuk over UV-licht en in de maand februari 2025 een stuk over Infrarood.

Maar zowel in deze nieuwsbrief als in de nieuwsbrief van februari 2025 zullen er stukken tekst elkaar overlappen.

Allereerst. Wat is UV-licht en waar bestaat het uit?

UV staat voor Ultra Violet straling. Dat zijn lichtdeeltjes met een golflengte tussen de 100 (korte golf) tot 400 (lange golf) nanometer en dus niet zichtbaar voor het menselijk oog. Sommige dieren zien wel UV-licht. Maar ook foto- en video camera's zien UV-licht. Vandaar dat er wel eens dingen op een foto en/of video staan die jij tijdens de opnames niet gezien heb.

Het UV-licht van de zon bestaat uit 45% Infrarood (ga ik volgende maand uitvoerig op in) en 5% ultraviolette straling. De overige 50% van het zonlicht is wit zichtbaar licht. Dat witte licht bestaat uit de 7 basiskleuren (Rood, Oranje, Geel, Groen, Blauw, Indigo (donker blauw) en Violet (paars). Ook de kleuren van de regenboog, de Chakra's en de Aura banen.

Het UV-licht zelf verdelen we in drie categorieën. UV-A, UV-B en UV-C.

UV-C is een extreem korte golf en levensgevaarlijk. UV-C wordt gelukkig door de Ozonlaag, die om de aarde zit, uit het zonlicht gefilterd. In zonnebanklampen en lampen die wij soms gebruiken boven een aquarium en in laboratoria, bezitten geen UV-C.

UV-B stralen hebben een korte golf en worden voor ongeveer zeventig procent door de hoornlaag (buitenlaag van je huid) tegengehouden. Slechts twintig procenten bereikt de diepere delen van je huid. Maar ongeveer tien procent dringt door tot in de onderste lagen van je huid. De UV-B-straling is voornamelijk verantwoordelijk voor het verbranden van de huid en het bruiningsproces. De UV-B stralen kunnen dus je huidcellen beschadigen waardoor er stoffen vrijkomen die de bloedvaten laten verwijden. Het resultaat is een voor het oog zichtbare rood de huid. Gebeurt dat vaker, is er een verhoogde kans op huidkanker. Vandaar dat je er altijd voor moet zorgen dat je huid in de zon of onder de zonnebank NOOIT verbrand. Als je er zorg voor draagt dat je niet verbrand door de zon en zonnebank, is er GEEN verhoogd kans op huidkanker. Daarnaast prikkelt UV-B de pigmentcellen en zet deze aan tot de vorming van pigment en krijg je een bruin kleurtje. Dat kan soms jeuken. En die jeuk is dus niet erg of gevaarlijk.

UV-A stralen hebben een lange golf en dringen ongeveer voor twintig tot dertig procent door tot in de onderste lagen van de huid. Dit afhankelijk van de hoeveelheid pigment en daarmee filterende werking van de huid.

UV-A-straling is echter veel zwakker dan UV-B. Om dezelfde graad van verbranding te krijgen is ongeveer duizendmaal meer UV-A nodig dan in geval van UV-B. Één dag zonlicht bevat dus duizendmaal zo veel UV-A als UV-B. Bescherm jij je alleen tegen de UV- B-stralen, dan kan men aan het einde van de dag toch nog verbrand zijn, maar dan door de UV-A stralen. Daarom is het dus zo belangrijk dat een zonnebrand middel zowel bescherming biedt

tegen de UV-A- als de UV-B-stralen. En dan nog liever 30% bescherming dan 50%. Bij 50% komt er helemaal geen UV-licht op de huid. Beter is, ook met een zeer kwetsbare huid, 30% bescherming en dan veel vaker smeren dan aanbevolen.

Zonnebanklampen bevatten minder UV-A en UV-B dan natuurlijk zonlicht. Onder een zonnebank gebruikt je ook geen zonnebrand beschermend middel. Verbranding voorkom je met de kracht van de lampen en de tijd dat je onder een zonnebank ligt. Vervolgens als het goed gaat, ga de tijd en de kracht van de lampen opbouwen.

Gebruik je na het zonnen of zonnebank geen aftersun, loop je de kans op huidveroudering die zich vooral in de onderste laag van de huid zich afspelen. Veroudering van de huid (rimpels) kan je ook met Infrarood voorkomen. Lees daarvoor het artikel in de volgende nieuwsbrief van februari 2025.

De negatieve effecten van de zon en zonnebank worden tegenwoordig op alle mogelijke manieren besproken en via de media bekend gemaakt en enorm overdreven. Vooral de relatie tussen ultraviolet licht en huidkanker veroorzaakt veel onrust en angst. ONTERECHT. Als jij voorkomt dat je huid verbrand is er niets aan de hand en heb je geen enkele verhoogde kans op huidkanker. Want UV-stralen hebben ook heel veel positieve en genezende effecten op jou gezondheid.

Wat doet UV-licht in jou lichaam?

Allereerst zet UV-licht jou cholesterol om in vitamine D. Dus heb je veel minder kans op een hartinfarct, herseninfarct, etalage benen, hoge bloeddruk en het dichtslippen van de slagaderen in het algemeen.

En je krijgt een veel hogere weestand en dus minder ziekten, aandoeningen, depressies, allergieën en klachten in het algemeen. En na gewenning ZONDER VERBRANDINGEN heb je juist veel minder kans op huidkanker.

Vandaar ook altijd mijn advies; Ga nu, in januari al, de zon in. De zon is in januari en februari niet erg sterk en de UV-stralen ook niet. Januari en februari zijn dus de maanden om je huid aan de stralen te laten wennen zodat de kans op verbranding in de zomer veel minder is. In de winter zijn de UV-stralen van de zon altijd veel zwakker dan in de maanden juni en juli. Begin dus nu met het wennen van de huid aan UV-licht.

UV-licht houdt verder je lichaam in een goede conditie. Vandaar dat mensen in de zomer minder ziek zijn, minder depressief en veel minder andere ongemakken hebben. Zelfs bewegen gaat door UV-licht veel makkelijker.

Zelfs afvallen en verminderen van diabetes type 2 is niet uitgesloten omdat UV-licht ook veel (schadelijke) vetten in je lichaam verbranden en omzetten in vitamine D.

Kijk ik heel even naar mezelf. Ik heb twee erfelijke hartziekten. Ik ben dus mijn hele leven al hartpatiënt en ik gebruik nooit medicijnen. En wat is voor een hartpatiënt slecht? Precies. Vet eten. Maar omdat ikzelf drie keer per week een half uur onder een zeer sterke zonnebank lig, werd mijn cholesterol zo laag dat het gevaarlijk kon worden. Het gebruik van de zonnebank heb ik uiteraard in ruim 12 jaar opgebouwd en ben ik nooit verbrand. Een te laag cholesterol kan namelijk leiden tot hersenbloedingen. Hierdoor moet ik, ondanks dat ik hartpatiënt ben, gewoon vet eten om mijn cholesterol op pijl te houden. Kom ik aan? Nee. Ik val nog altijd met zo'n 200 tot 300 gram per week gecontroleerd af omdat ik nog iets te zwaar ben. Ook zit ik drie tot vier keer per week in een infrarood sauna. Maar over Infrarood in de volgende nieuwsbrief.

Gebruikt een zonnebank en infrarood sauna niet veel stroom? NEE.

Voor een zonnebank (boven en onder lampen) en een Infrarood sauna moet je rekenen op een stroomgebruik van ongeveer 2,5 kilowatt per uur.

Ga je een half uur onder een zonnebank is dat ongeveer € 1 tot € 1,50 per sessie aan stroom.

Dat is ongeveer € 2,50 tot € 3 per sessie inclusief aanschaf, onderhoud en vervanging van lampen en veren. Maar uiteraard begin je met sessies van maximaal 10 minuten. De kosten zijn dan ongeveer € 0,30 per sessie aan stroom.

Een Infrarood sauna moet even opwarmen. Vanuit gaande dat je de sauna op 42 graden zet en 45 minuten in de sauna wil, zal de sauna ongeveer 10 tot 15 minuten nodig hebben om op te warmen. Dus een sauna zal 1 uur actief zijn per sessie. Om veroudering van de huid tegen te gaan, is de temperatuur niet van belang. Breng de sauna op een voor jou aangename temperatuur. Per saldo zal je dan voor een sessie met een Infrarood sauna zo'n € 1 tot € 2 per sessie betalen omdat als de sauna op temperatuur is, de verwarming uitvalt totdat de temperatuur ongeveer 2 graden gedaald is. Dat duurt ongeveer 5 minuten. Dan slaat de sauna weer aan. Maar er zijn met Infrarood meer mogelijkheden die ik in de volgende nieuwsbrief bespreekt.

Dus nooit bang zijn voor UV-licht. UV-licht is alleen maar goed voor jou.

ZORG ER ALLEEN ALTIJD VOOR DAT JIJ NOOIT VERBRAND. Dan is er geen enkele verhoogde kans op huidkanker. Maar zoals je in eerdere nieuwsbrieven heb gelezen. UV-licht is bij lange na niet de enige oorzaak van huidkanker.

Heb ik voor een zonnebank geen ruimte? Geen probleem.

Je zou dan naar een zonnestudio kunnen gaan. Maar dan betaal je al snel € 15 per sessie. Voordeel is dan wel dat je meestal goede begeleiding krijgt. Als je een abonnement heb bij een sportschool? Daar zijn ook vaak zonnebanken. Ook veel zonnestudio's handteren vaak een klantensysteem. Je krijg dan per sessie al snel 10% tot 20% korting.

Maar je kan ook vindingrijk zijn.

Er zijn ook zonnehemels. Die schuif je onder je bed. Wil je onder de zonnehemel, haal je de zonnehemel onder je bed vandaan en klap je hem uit. Je gaat op je bed liggen en zet de zonnehemel aan. Nadeel is wel dat je je moet omdraaien. Dus als je 30 minuten onder de zonnehemel wil, wordt dat dus een sessie van 1 uur (30 minuten op de buik en 30 minuten op de rug). Zonnehemels zijn wel goedkoper in aanschaf en onderhoudt (minder lampen en geen veren).

Op Marktplaats kan je hele goede zonnehemels vinden voor nog geen € 100. Op Marktplaats heb je al hele goede zonnebanken vanaf € 150. Als je er normaal mee omgaat, is een zonnebank en zonnehemel onverslijtbaar. Alleen eens per 4 jaar (afhankelijk van het gebruik) de lampen vervangen en bij zonnebanken af en toe (meestal eens per 10 jaar) de veren vervangen. De lampen gaan meestal ongeveer 800 branduren mee. Dus als je 2 keer per week een half uur onder een zonnebank ligt, moet je de lampen na 800 weken (circa 15 jaar) vervangen. Maar mijn advies is om de lampen niet tot het uiterste te gebruiken. Vervang tijdig. Ook als je de lampen niet zoveel gebruikt, adviseer ik om niet langer dan 10 jaar te wachten met vervangen.

Zowel zonnebanken, zonnehemels als infrarood sauna's hebben een klok die je vooraf instelt en dan op tijd uitvalt.

Suicide preventie

Inmiddels ben ik bij de 113 telefooncentrale (telefoonnummer: 0800-0113) voor zelfmoordpreventie gecertificeerd als Gatekeeper. Dat wil zeggen, ik herken snel iemand met zelfmoordgedachten. Dan kan ik de zelfmoordgedachten bespreekbaar maken en de patiënt een lichtpuntje aanreiken en weer wat hoop, licht en lucht geven.

Gelijk bij het begin van de corona crisis zei ik al dat de maatregelen helemaal verkeerd zouden uitpakken.

Helaas moet ik constateren dat ik ook hierin weer 100% gelijk heb gehad.

Al zeker drie jaar zie ik het aantal cliënten (vaak kinderen geboren tussen eind 2019 en begin 2020) met de gevolgen van die maatregelen in de praktijk komen.

Cliënten zijn mensenschuw, hebben straatvrees, hebben bindingsangst, ernstige angsten en angstaanvallen in het algemeen en depressief. In mijn praktijk zijn zelfs kinderen van nog geen 10 jaar oud onder behandeling met zelfmoordgedachten.

Daarom dat ik al vanaf 2020 opleidingen volgde in de (klinische) Psychologie. En ik heb opleidingen gevolgd bij de Academy 113 Suicide preventie. Bekent van de zelfmoord telefoonlijn 113. Steeds meer kom ik tussen de huisarts en de Psychiatrie in te staan. Huisartsen sturen vaak cliënten aan Relax-4u door die te slecht zijn voor de huisarts maar nog te goed zijn voor de acute opvang in de Psychiatrie. Voor die mensen is dan regulier een wachttijd van 2 tot 2,5 jaar. Soms zelfs nog langer. Deze mensen worden dan naar mij gestuurd door de huisartsen en Psychiatrie om die tijd te overbruggen en met de hoop dat ik hen kan helpen dan wel genezen zodat zij niet naar de psychiatrie heven.

(huis)artsen

Zoals u al las. Huisartsen, POH-GGZ medewerkers en Psychiaters en Psychologen blijven steeds meer cliënten aan mij doorsturen. Ook in 2024 heb ik veel afspraken gehad in de praktijk met cliënten die doorverwezen waren door huisartsen, POH-GGZ medewerkers, Psychiaters en Psychologen.

De praktijk van Relax-4u breidt daarom met steeds meer consulten uit

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.

De verwijzingen door huisartsen en POH-GGZ medewerkers, Psychiaters en Psychologen komt natuurlijk ook omdat ik steeds meer psychische behandelingen in de praktijk van Relax-4u doet. Zoals bijvoorbeeld Mindfulness, hypnose en voice dialogue. Over deze sessies heb ik in eerdere nieuwsbrieven veel geschreven. Verder op in deze nieuwsbrief staat er ook een stukje over deze sessies.

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 weet. Vergoeden nu 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". Mijn beroepsorganisatie BATC is druk bezig dat mijn consulten ook vergoed gaan worden vanuit de WMO (Wet Maatschappelijke Ondersteuning). Als dat zou lukken, kan iedereen zonder verwijzing, zonder tussenkomst van verzekeraars en zonder eigen bijdrage naar mijn praktijk komen voor consulten. Maar dat zal helaas niet in 2025 gaan lukken.

Groepshealingen op beurzen.

Ook in 2025 verzorg ik op de Paraview beurzen waar ik met Relax-4u staat, 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.papraview.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)

Tijdens de Groepshealingen mag je altijd foto's, sieraden en andere voorwerpen en speelgoed meenemen en neerleggen 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 op de Paraview. Informeer daarvoor altijd eerst bij de locatie of je dieren mag meenemen. Telefoonnummers staan op de website van de Paraview.

Groepshealingen via YouTube en Facebook.

Bij de Groepshealingen op de Paraview komt nog iets bij. Ik heb de plannen om via YouTube een kanaal te openen en op Facebook een aparte pagina te maken waarop ik wekelijks een video zet van ongeveer 10 minuten. In die ongeveer 10 minuten doe ik dan een Groepshealing zoals ik ook op de Paraview doet. Maar dan op afstand. Ook in die video's vertel ik stukjes over Chakra- en Aura healing, voeding, gedachten en andere onderwerpen. Die video's kan je dan op je gemak bekijken wanneer het jou uitkomt en eventueel, als u dat wenst, downloaden.

Op dit moment ben ik proef opnamen aan het maken. En de resultaten gaan flink vooruit.

Hou de nieuwsbrieven hierover in de gaten. Ik kom er op terug als er vorderingen zijn op dit gebied.

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

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 je niet vergoed krijgt plus de reiskosten naar mijn praktijk toe, kun je elk jaar aangeven bij de aangifte inkomstenbelasting.

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

Op afstand behandelen

En niet geheel onbelangrijk. Ik kan je 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.

Met ingang van 1 januari 2025 zijn de kosten voor energetische behandelingen, voeding en massages € 50.

Vanaf 1 januari 2025 zijn de kosten voor Hypnose, Voice Dialogue en Mindfulness € 100.

Ook dieren, groot en klein, blijven wij behandelen.



In de praktijk behandeling ik ook huisdieren. Bij je 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

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 hoef 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 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 mijn visitekaartjes zijn behandeld met de zeer krachtige helende, positieve energie en kracht van mij.

Draag de kaartjes in je kleding of leg ze onder je kussen. Baat het niet, schaadt het niet.

Deze kaartjes liggen in de praktijk in Amersfoort en op de beurzen op de tafels.

Wij kunnen deze kaartjes NIET opsturen omdat dan andere mensen deze kaartjes in handen krijgen waardoor de helende energie vervuild raakt.

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

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

www.relax-4u.nl

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

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	18 en 19 januari 2025	Hilversum	Dudok Arena
- Paraview	2 februari 2025	Groningen	Martiniplaza
- Paraview	1 en 2 maart 2025	Purmerend	Sporthal de Beuk
- Paraview	29 en 30 maart	Dalfsen	Trefkoele+
- Paraview	10 en 11 mei 2025	Wijchen	't Achterom
- Paraview	17 en 18 mei 2025	Hilversum	Dudok Aren
- Samma Saya	31 mei en 1 juni 2025	Haarlem	Pannenkoeken Paradijs
- Paraview	28 en 29 juni 2025	Amstelveen	Emergohal
- Paraview	12 en 13 juli 2025	Deventer	De Scheg

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 voor de datums en 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 februari 2025.

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