



### Lieve mensen, hierbij de nieuwsbrief van februari 2025.

Ik ben nog druk bezig zoals u elders kunt lezen over de Groepshealingen via YouTube en/of Facebook. Dit loopt even een klein beetje vertraging op doordat mijn aandacht in mijn gemeente gevraagd werd voor verkeers- en parkeer problemen en veiligheid in de partij waar ik lid van ben. Op woensdag 18 maart 2026 zijn de gemeenteraadverkiezingen. Voor de partij "KeiHart voor Amersfoort" ben ik dan ook verkiesbaar voor in de gemeenteraad van Amersfoort.

Afgelopen weekend stond ik op de zondag op de Paraview in Groningen. Die dag verzorgde ik ook een druk bezochte Groepshealing. Bij de behandelingen op stand stonden bij sommige mensen de tranen in de ogen van geluk. Bij andere mensen viel regelmatig de mond open van verbazing. Ik ben altijd weer dankbaar dat ik dit werk kan en mag doen als ik de mensen zo blij ziet worden.

Veder heb ik in deze nieuwsbrief een stuk over hoe infrarood licht / infrarood stralen uw gezondheid flink kan bevorderen en helpen bij genezing van voor ziekten en aandoeningen, wonden en rimpels te voorkomen.

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

- Vermelding in het Therapeutenkompas.nl
- 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.**

Zoals eerder gemeld, ben ik ook vermeld op [www.therapeutenkompas.nl](http://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 is geworden om een zorgverlener te vinden.

### **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 1 en 2 maart 2025 in Purmerend in Sporthal De Beuk.

Op 29 en 30 maart 2025 sta ik voor het eerst op de Paraview in Dalfts.

Op alle 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 blijft 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%**. Ook in januari 2025 bleven deze cijfers onverminderd zo hoog.

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

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

## **Infrarood licht / infrarood stralen 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 infraroodlicht en vorige maand schreef ik een stuk over UV-licht.

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

Dus nu de infrarood.

De termen "Infrarood licht" en Infrarood stralen" betekenen precies hetzelfde.

Als je er de ruimte voor heb is een infrarood sauna heerlijk. Je heb infrarood sauna's voor 1 per soon tot wel 9 personen. En je zal begrijpen hoe meer personen er in kunnen, hoe groter de sauna.

De meeste 1 persoon sauna's zijn ongeveer 1 meter bij 1 meter. De meeste infrarood sauna's zijn ongeveer 1,9 meter hoog. Voor een drie persoons sauna moet al snel rekenen op 1,55 meter bij 1,25 meter.

Infrarood sauna's vragen dus wel wat ruimte. De kosten voor een infrarood sauna zijn nieuw rond € 1000 voor 1 persoon. Voor drie persoons sauna moet je al snel € 2700 rekenen.

Maar op Marktplaats heb je al hele goede tweedehands infrarood sauna's van € 150. Infrarood panelen gaan bij veel gebruik nog altijd circa 40 jaar mee. Infrarood sauna's werken op gewoon 230volt. Een 1 persoons sauna gebruikt ongeveer 1,5 kilowatt per uur. Dat is ongeveer € 1,5 per sessie van een uur. 3 en 4 persoons sauna gebruiken ongeveer 2 kilowatt per uur. Dat is ongeveer € 3 per sessie van een uur. Infrarood sauna's voor 8 en 9 personen gebuikt de maximaal belastbare 3,5 kilowatt per uur. Dat is maximaal € 4 per sessie van een uur. Boven 3500 watt per uur (3,5 kilowatt per uur) moet je krachtstroom hebben. Maar infrarood sauna staan niet de hele tijd aan. Als de sauna op temperatuur is, valt de infrarood panelen uit tot dat de sauna afkoelt. Dus de werkelijke kosten zijn lager.

Heb je geen ruimte voor een infrarood sauna? Geen paniek. Er zijn ook infrarood panelen te koop. Deze panelen kan je gewoon aan het plafond hangen boven je bed of in de kamer boven de bank of aan de muur. Er zijn ook infrarood panelen te koop voor in de douch. Die raad ik sterk af. Je staat namelijk veel te kort onder de douch om van die panelen baad te hebben. De infrarood panelen voor in de douch zijn zonde van je geld en geven alleen maar teleurstellend resultaat. Niet kopen dus.

Om positieve effecten van infrarood te ervaren dien je minimaal 30 minuten onder of voor de straler zitten, staan of liggen. Lig je in een bad, breek het water de infrarood stralen waardoor je helemaal geen effect heb als lig je er de hele dag onder. Infrarood panelen kosten ongeveer € 170 voor een paneel van 120cm bij 60 cm en 720 watt per uur. 120cm x 60cm x 720watt vind ik het minimale om met 30 minuten effect te hebben. De kosten van een sessie is dan ongeveer € 1. Ook deze panelen gaan zeker 40 jaar mee en werken gewoon op 230volt.

Wat is Infrarood en waar bestaat het uit?

Infrarood licht / straling is voor het menselijk oog niet-waarneembare elektromagnetische straling, met golflengten tussen circa 780 nanometer (nm) en 1 millimeter (106 nm).

Infrarood wordt door de huid waarneembaar wegens haar warmtewerking. Ze beïnvloedt ook speciale fotografische emulsies en kan zichtbaar worden gemaakt met een warmtebeeldkijker, Thermografie. Dit is een speciale camera met een detector, gebaseerd op halfgeleidermateriaal, zoals germanium. Digitale camera's zijn eveneens gevoelig voor infrarood, zoals dat wordt uitgestraald door een afstandsbediening.

Sommige dieren kunnen infrarood wel zien.

Wat doet infrarood met mijn lichaam?

Infraroodstraling is goed voor uw huid en herstel. Doordat cellen sneller worden opgebouwd (NIET SNELLER DELEN), herstelt u ook sneller van wondjes of beschadigingen aan de huid. Heeft u last van acné, psoriasis, brandwonden of andere huidaandoeningen? Dan is infrarood een uitstekend hulpmiddel.

En infrarood stimuleert in het lichaam ook de aanmaak van collageen. Collageen maakt de huid steviger en gladder. Dus minder rimpels en/of rimpels verdwijnen. Je krijgt dus een jonger uiterlijk. Veel gezonder dan de dure crèmes. Maar ook hier weer, verwacht geen wonderen binnen een paar dagen. Geef infrarood minimaal 5 tot 8 weken voordat je enig resultaat ervaart.

Is infrarood schadelijk voor de mens?

Het antwoord is NEE. Infraroodpanelen geven stralen af en dat is langgolvlige straling. Het verwarmt jouw huid en de spieren tot op het bot. Maar het verbrand je huid niet zoals UV-licht wel kan doen bij verkeerd gebruik.

Infrarood heeft dus alleen maar positieve kanten voor een lichaam. Ook als je medicijnen gebruikt kan je gewoon infrarood gebruiken. Infrarood is ook aanwezig in het normale zonlicht.

De warmte van een infrarood sauna kan worden opgedreven tot ongeveer 60°C, wat voor de meeste mensen draaglijk is. Je huid kan pas verbranden bij een temperatuur van boven de 65 graden. En dan nog niet eens gelijk maar na enige minuten. De gezondheidseffecten zijn: bloeddruk regulariseren, de hartfunctie verbeteren, helpen bij vermageren, energie geven, de cholesterol verlagen, diabetes type 2, pijn bij artrose en reuma verzachten en de luchtwegen openen. Dus ja. Ook iemand met COPD of Astma wordt aangeraden om in een infrarood sauna of onder infrarood panelen te liggen. Maar infrarood geeft ook heel veel pijnverlichting bij Fybromyalgie, neuropathie en polyneuropathie. Bij alle genoemde ziekten en aandoeningen zal je merken dat infrarood, mits goed gebruikt, wonderen kan verrichten.

Mijn advies voor het gebruik van infrarood is:

- minimaal 720 watt
- minimaal 30 minuten per sessie
- minimaal 3 keer per week rond 40 graden

Maar het allermooiste is gewoon iedere dag 45 minuten tot een uur rond 40 graden en als je panelen gebruikt 900watt. En nooit meer dan 1 keer per week de sauna op 60 graden of hoger zetten.

Conclusie:

Met UV-licht (zonnebank dan wel de zon) versterkt je je weerstand, dood je alle virussen, zet jij je cholesterol om in vitamine D, activeer jij je pigment en krijg je een kleurtje, verstrek jij je botten en spieren en verdwijnen de meeste allergieën en hooikorts.

Met infrarood voorkom je het verouderen van je huid (ook door het gebruik van de zonnebank), krijg een jonger uiterlijk, verdwijnen rimpels en geeft positieve effecten bij veel ziekten en aandoeningen. Ook met infrarood sauna met een temperatuur van 60 graden en hoger doodt je ook virussen binnen 30 minuten.

Maar vooral.

UV-licht en infrarood geven een heel ontspannend gevoel en gaan depressies en depressieve gevoelens tegen en versterken je weerstand enorm.

### **Suicide preventie**

Bij de 113 telefooncentrale (telefoonnummer: 0800-0113) voor zelfmoordpreventie ben ik 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](http://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](http://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. Ook de reiskosten kan je dan aangeven.

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 mensen die ik op afstand behandeld, dezelfde resultaten ervaren als de mensen die naar de praktijk komen. Meestal zijn er in totaal 3 tot 5 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 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 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 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 hoef 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](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, 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](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:

<b>Naam beurs:</b>	<b>Datum:</b>	<b>Plaats:</b>	<b>Locatie:</b>
- 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](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

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 maart 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*