



Lieve mensen, hierbij de nieuwsbrief van december 2025.

In de maand november kwam ik er helaas niet aan toe om een nieuwsbrief te maken.

In december 2025 hebben weer gezellige feestdagen. Sinterklaas gaat, de kerstman komt en dan als laatste vuurwerk afsteken.

Voor vele helaas voorlopig de laatste keer dat we legaal vuurwerk mogen afsteken. Persoonlijk hou ik mijn hart vast voor de gevolgen van het verbod. In de corona jaren hadden we 2 jaar een vuurwerkverbod. Hier in mijn woonplaats is er nog nooit zoveel vuurwerk afgestoken als in die 2 jaar. Maar het is dan wel allemaal illegaal vuurwerk.

Mijn ervaring is dat ruim 80% van alle letsels worden veroorzaakt door illegaal vuurwerk, door vuurwerk naar elkaar te gooien, het experimenteren met vuurwerk (vuurwerkbommen maken) en door vuurwerk dat door straalbezopen mensen wordt afgestoken. Er vielen de afgelopen maanden alweer enkele slachtoffers. Hoe ga je dat voorkomen door legaal vuurwerk te verbieden dat pas vanaf 31 december na 18:00 uur afgestoken mag worden?

Dus of het met een verbod veiliger wordt en minder slachtoffers???

Ik hoop het maar ik betwijfel het.

Maar 1 ding. Dieren kunnen veel hebben. Maar net als mensen wordt dat een ander verhaal als er vuurwerk naar dieren wordt gegooit. **GOOI DUS NOOIT VUURWERK NAAR MENSEN EN DIEREN.**

We zitten weer in een periode van koud weer, regen, harde wind, mist, sneeuw en gladde wegen. Onze weerstand en vitamine D rennen achteruit. Luister naar je lichaam. Dat schreeuwt in deze maanden om UV-licht.

Dus als de zon er is, ga de zon in. En anders kan een UV-lamp of zonnebank uitkomst bieden. Ik vele nieuwsbrieven heb ik dat vaak beschreven.

In de maand december draai ik geen beurzen. De eerste beurs is de Paraview in Sassenheim op 3 en 4 januari 2026. Zie de agenda verder op in deze nieuwsbrief.

In 2026 moet ik helaas wel de Paraview in Groningen verstek laten gaan.

LET OP:

De praktijk van Relax-4u is op de dinsdag, vrijdag, zaterdag en zondag gesloten vanwege mijn verplichtingen in de lokale politiek in mijn woonplaats Amersfoort en de daarbij horende werkbezoeken. Voor de komende gemeenteraadsverkiezingen staat ik op de kieslijst en de verwachting is dat ik in de gemeenteraad zitting gaat nemen na de verkiezingen.

Woensdag 18 maart 2026 zijn die gemeenteraadverkiezingen in heel Nederland.

Volgens verwachting, wordt ik op woensdag 1 april 2026 geïnstalleerd in de gemeenteraad van Amersfoort.

Met ingang van woensdag 1 april 2026 is de praktijk van Relax-4u dan weer open op de dinsdag maar gesloten op de woensdag.

Moet ik vitamine slikken?

Bijna altijd raad ik mensen, zeker als zij 40 jaar of ouder zijn, aan om een multi vitamine en mineralen te slikken.

Voor de multi vitamine adviseer ik bijna altijd Centrum Energy en voor de mineralen Lucovital.

Ik verdien daar niets aan, je kan die pillen ook niet bij mij kopen en ik heb er geen enkel belang bij.

Maar ik hoor van cliënten dat er veel Alternatieve genezers zeggen dat er in Centrum en Lucovital veel E-nummers zitten en adviseren dan de pillen die zijzelf aan jou verkopen en er dus aan verdienen.

In Centrum en Lucovital zitten **GEEN** E-nummers en geen vulmiddelen.

Maar als u zich beter voelt bij de dure multi vitamines en mineralen die een therapeut aan jou wil verkopen, het is jou geld. Ik adviseer alleen maar.

Bij het slikken van vitamines en mineralen is er altijd een kans dat de vitamine en mineralen niet goed in je lichaam worden opgenomen. Slik dan ook zwavel (MSN poeder) erbij. Dat is de kans groter dat de vitamine en mineralen wel worden opgenomen in je lichaam.

Wat staat er verder in deze nieuwsbrief?

- Groepshealingen
- Vermelding in het Therapeutenkompas.nl
- Vakantie, Feestdagen en beurzen
- Komende beurzen
- Slagingspercentage bij Relax-4u
- Nieuwsbrieven online
- Alternatief en regulier uitgelegd ("te kort aan 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

Groepshealingen en online video's

Sinds maart 2025 staan er een groeiend aantal video's online op Facebook en YouTube.

Dat heeft even stil gelegen om diverse redenen. Maar in december 2025 ga ik weer de draad oppakken en komen er weer nieuwe video's bij.

Ik probeer wekelijks nieuwe video's online te plaatsen. Iedere video heeft een ander thema.

Ook de video's die in de toekomst online komen, hebben verschillende thema's.

Door diverse redenen was het helaas de afgelopen weken niet mogelijk om nieuwe video's te plaatsen.

Maar de "oude" video's werken altijd. Hoe vaak je die ook bekijkt.

Natuurlijk kunnen de video's en Groepshealingen nooit een vervanging zijn voor één op één behandelingen.

Dat was ook de reden waarom de Groepshealingen in Soest NOOIT vergoed werden door zorgverzekeraars.

De online video's op Facebook en YouTube blijven een groot succes. Maar alleen bedoelt om u te laten ervaren wat er mogelijk is met uw klachten. Maar ook dan kan er van alles bij u gebeuren. Het aantal abonnees op mijn YouTube

kanaal en het aantal volgers op Facebook blijven toenemen.

Ruim 80% van de views worden gedaan door NIET volgers. Dit had ik vooraf niet durven dromen.

Elke week probeer ik nieuwe video's online te zetten.

Vanwege de drukte in de praktijk, de drukte die de lokale politiek en de vakanties is dat de afgelopen tijd niet gelukt. Maar ik ga de draad weer oppakken en ga mijn best doen om weer elke week video's te plaatsen.

Inmiddels staan de video's online over alle Aura's, en Chakra's.

Ik zal ook nog video's online zetten met andere informatie zoals ziekten, aandoeningen en voeding.

En de mensen die dat willen, kunnen de video's downloaden van de sites.

Op Youtube staan de video's in mappen (playlist) zodat de video's met thema's makkelijk terug te vinden zijn voor de mensen. Denk bij thema's aan Chakra's, Aura banen, Voeding, ziekten en zo van alles.

In de meeste video's zijn ook kleine oefeningetjes om te ontspannen en basis zelfbehandeling.

Als je op mijn kanaal op YouTube bent, klik je op "Playlist" en je ziet alle mappen.

Onder elke afbeelding zie je nu de zin staan "Hele playlist bekijken". Klik op die zin en zie alle afleveringen in die map/playlist.

De video's zijn rond de 10 minuten. En dan zou je denken; Wat kan er in 10 minuten? Er kan veel in 10 minuten.

Tijdens de Groepshealingen op de Paraview beurzen laat ik in een demonstratie de mensen zien wat er kan in zelfs enkele seconden. Ook hebben meerdere mensen dat op de beurzen ondervonden wat er gebeurd als zij een paar minuten met me staan te praten. Maar je kan op YouTube altijd klikken op "speel playlist". Dan worden alle video's die in die playlist staan, achter elkaar afgespeeld. Dan heb je zomaar een video-healing heb van meer dan 2 uur.

De meeste video's zijn met kleine oefeningetjes die ik ook tijdens de Groepshealingen op de beurzen doet.

En mijn ervaring, onder andere in de coronatijd, is dat de online video's hetzelfde resultaat hebben als op de Groepshealingen op de Paraview. Maar ook hier weer opletten. Tijdens het bekijken van de video's kan er van alles gebeuren. Maar ook in de uren of zelfs dagen er na kan je nog positieve dingen ervaren. Of dat mensen uit uw omgeving ineens zeggen; Wat ben jij veranderd? Wat doe je.

De video's kan je altijd, op een tijd en plaats dat jou schikt, bekijken.

De video's zijn te vinden op:

- Voor de video's op YouTube, klikt u [hier](#). (of zoek op: gertvanbeek2897)
- Voor de video's op Facebook, klikt u [hier](#). (of zoek op: Relax-4u)

Op mijn YouTube kanaal kan jij je abonneren op mijn kanaal. Als ik dan een nieuwe video's online zet op YouTube, ontvangt u automatisch een melding en link.

Zoals geschreven, staan op YouTube de video's in mappen (playlisten). Als je op mijn kanaal op de knop "Playlist" klikt, zie je alle video's in die Playlisten bij elkaar staan. Er is een Playlist voor bijvoorbeeld alle Chakra's, alle Aura banen of over voeding. Op die manier zijn de video's met jou interesse makkelijk te vinden. Uiteraard blijf ik ook Groepshealingen van ongeveer 1 uur verzorgen op de Paraview beurzen waar ik aanwezig ben en op Spirituele verenigingen waar ik uitgenodigd wordt.

En zoals ik altijd zegt; Een Groepshealing en video-healing zijn nooit een vervanging voor een één op één behandelingen. Met één op één behandelingen kan ik natuurlijk heel gericht op klachten behandelen. Met een Groepsbehandeling en video-healing kan dat niet. Maar dat neemt niet weg dat er ook tijdens Groepshealingen en video-healing veel kan en mag gebeuren.

Vermelding in het Therapeutenkompas.

Sinds 2025 ben ik ook vermeld op www.therapeutenkompas.nl van VGZ.

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 alternatieve zorg (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. Ook in de maand juli sta ik heel spaarzaam op beurzen en dan nog alleen in de eerste 2 weekenden.

Komende beurzen.

De komende beurs waar ik staat, is de Paraview op 3 en 4 januari 2026 in het van de Valk hotel in Sassenheim. Op beide dagen verzorg ik weer drukbezochte Groepshealingen met demonstraties wat er mogelijk is met mijn uitzonderlijke sterke helende energie zonder u aan te raken, 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, (online) Groepshealingen, in de praktijk, op de beurzen en bij de Spirituele verenigingen blijft onverminderd hoog.

Tijdens en na de eerste behandeling van Relax-4u melden de cliënten ook in 2025 weer 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 2025 blijven 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, met uitzondering van FBTO en EUcare, 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.

Alle nieuwsbrieven staan online.

Heeft u een nieuwsbrief niet ontvangen of wil u een nieuwsbrief teruglezen?

Met het verschijnen van de nieuwsbrieven bij de abonnees, komen de nieuwsbrieven van de maand ervoor online te staan op: www.groepshealing-relax-4u.nl

Door de vakanties komen er geen nieuwsbrieven uit in de maand augustus.

Onderwerpen alternatief en regulier uitgelegd.

Zoals ik al eerder in deze nieuwsbrief schreef; Je lichaam schreeuwt in deze maanden om UV-licht.

Hoe komt dat?

Het aantal zonuren daalt onvoorstelbaar. En niet alleen het aantal zonuren daalt maar ook de kracht van de zon verminderd flink. En het aantal uren dat het licht is wordt fors minder.

Op 21 december is altijd de kortste dag.

Rond 16:00 uur wordt het dan al donker. En voor 9:00 uur hoef je geen licht buiten te verwachten.

Dus 21 uur per dag is het dus niet licht in Nederland.

Op 21 juni is altijd de langste dag.

Van drie weken voor die datum tot drie weken na die datum wordt het in Nederland helemaal niet donker.

Hooguit schemerig.

Weet dat UV-licht in je lichaam cholesterol omzet in vitamine D.

Dus de kans op een hart- en herseninfarct wordt enorm verkleind en je weerstand en energie verhoogt enorm en veel klachten worden minder of verdwijnen zelfs.

Wat kan je dan doen? We kunnen nu eenmaal niet de dagen verlengen of de zon meer UV-licht naar de aarde laten sturen. Of misschien wel?

Je kan natuurlijk een UV-lamp kopen, een zonnebank of zonnehemel. Je kan ook dat beetje zonlicht dat er is laten weerkaatsen op water, glanzend metaal of een spiegel. Maar dan moet er wel een zon te zien zijn. Ja kan ook veel meer dingen gaan eten waar vitamine D in zit zoals Sardines, Ansjovis, Forel, Zalm, Tong, Makreel, Haring, Paddenstoelen, Eieren, Yoghurt en Vlees.

Maar je kan in deze tijd ook een kwartiertje tot een half uur in het UV-licht zijn.

En al gelijk bij de eerste keer zal je gigantische verbetering merken in je hele lijf.

In deze maanden is de kans heel klein dat je in de zon verbrand. Daar is de zon gewoon te zwak voor.

Dat wil zeggen; De zon is niet zwakker dan in de zomer. Maar de UV-stralen van de zon komen door de stand van de aarde en de zon niet voldoende op het aardoppervlak. MAAR WEES VOORZICHTIG.

De kans op huidkanker vergroot enorm als je steeds door UV-licht verbrand. Als je in de zon of onder een zonnebank NIET verbrand, is er ook GEEN verhoogde kans op huidkanker.

Dus zo met dit verhaal je voordeel.

Suicide preventie

Inmiddels heb ik met een aantal collega's het voor elkaar gekregen dat het telefoonnummer 113 GRATIS is.

Bij de 113 telefooncentrale (telefoonnummer 113) 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 100% gelijk heb gehad.

Al zeker drie jaar zie ik het aantal cliënten (vaak kinderen geboren na september 2019) met de gevolgen van die maatregelen in mijn praktijk komen.

Deze snel groeiende groep cliënten zijn mensenschuw, hebben straatvrees, hebben bindingsangsten, ernstige andere angsten en angstaanvallen in het algemeen en depressief. In mijn praktijk zijn zelfs kinderen van nog geen 10 jaar oud onder behandeling omdat zij zelfmoordgedachten of zelfmoordgevoelens hebben.

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 hierin 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 deze mensen is dan regulier een wachttijd van bijna drie 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 Psychosociale sessies. 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. Zeker met Voice Dialogue kan er waanzinnig veel op lichamelijk gebied en op geestelijk- en psychisch gebied. Voice Dialogue blijkt op veel gebieden en bij veel klachten een zeer krachtige techniek met verbazingwekkende resultaten. Het is heel mooi te ervaren wat deze sessies 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.

Alleen FBTO en EUCare zijn de uitzonderingen en vergoeden helemaal NIETS.

Maar alle zorgverzekeraars bieden polissen aan voor aanvullende zorgkosten waarmee Complementaire zorg NIET vergoed worden.

Dus voor het afsluiten van uw aanvullende zorgverzekering de komende maanden even goed kijken of uw polis wel "Alternatieve zorg" vergoeden. Want het loont als de Alternatieve Zorg geheel of gedeeltelijk vergoed wordt en je er gebruik van maakt. Maar let op: De verzekeraars zeggen wel te vergoeden. Maar de verzekeraars zeggen er dan niet bij dat er bij hun polissen zijn die GEEN Alternatieve zorg vergoede. DUS GOED OPLETTEN.

En omdat ik Zorgverlener ben. Alles wat niet vergoed wordt plus uw reiskosten, kunt u bij de jaarlijkse belastingaangifte opgeven als "Niet vergoedbare medische zorg".

Mijn beroepsorganisatie BATC blijft druk bezig om mijn consulten ook vergoed te krijgen 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 nog wel even duren voor het zover is.

Groepshealingen op beurzen.

Op de Paraview beurzen waar ik met Relax-4u staat, verzorg ik elke per dag gratis Groepshealingen. In de Groepshealingen doe ik demonstratie wat ik kan met mijn bijzonder krachtige helende energie kan. Maar ik doe in de Groepshealingen veel meer dan alleen kletsen.

De Groepshealingen worden steeds drukker bezocht. In de Groepshealingen doe ik ook 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.

En natuurlijk kunt u mij ook uitnodigen om op locatie een Groepshealing te verzorgen.

Neem contact met mij op voor de mogelijkheden.

Groepshealingen op de beurzen en via YouTube en Facebook.

Groepshealingen zijn er ook via YouTube en op Facebook 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. En ook in die video's doe ik regelmatig demonstraties met mijn helende energie.

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 zorgverzekeraars vergoeden mijn behandelingen of een groot deel van die kosten.
- Alles wat niet vergoed wordt kunt u bij uw jaarlijkse aangifte inkomstenbelasting aangeven.
- Reiskosten kunt u ook allemaal opgeven bij uw aangifte inkomstenbelasting.
- De meeste mensen zijn na circa 3 tot 5 behandelingen bij mij, klachtenvrij of zo verbeterd dat zij tevreden zijn en geen behandelingen meer willen.

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

Op afstand behandelen

En niet geheel onbelangrijk. Ik kan je eventueel ook op afstand behandelen. De meeste behandelingen en sessies kan ik 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, blijf ik behandelen.

In de praktijk behandeling ik ook huisdieren. Bij je thuis behandel ik alle dieren groot en klein.

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 mij en voor de diereneigenaren geweldig en super mooi om te ervaren.

Mits de locatie het toelaat waar de Paraview gehouden wordt en Relax-4u aanwezig is, 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 tijdens de (online) 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 goudelijk 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 (online) 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.

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 (online) 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:	Locatie:	Plaats:
- Paraview	3 en 4 januari 2026	van der Valk hotel	Sassenheim
- Paraview	17 en 18 januari 2026	Dudok Arena	Hilversum
- Samma Saya	25 en 26 april 2026	Pannenkoeken Paradijs	Haarlem
- Paraview	9 en 10 mei 2026	't Achterom	Wijchen
- Paraview	16 en 17 mei 2026	Dudok Arena	Hilversum

In de maanden augustus en december sta ik NIET op beurzen

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

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

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

En verder zijn de Groepshealingen alleen online en, op uitnodiging, op locatie.

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.

Rest mij nog om jullie hele fijne en liefdevolle feestdagen toe te wensen en een hele mooie jaarwisseling.

De volgende nieuwsbrief kunt u verwachten rond 1 januari 2026.

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

Complementaire Zorgverlener, Gert van Beek



Wilt u de nieuwsbrieven niet meer ontvangen, klik dan [hier](#)