

Het aanbod van Reflex Care omvat:

Bedrijfsmassage

Body coaching

Acupunctuur

Stress body management

Boot camps

Mental coaching

Seminar event

Meditatie

Diverse massages

Stoelmassage

Accelerated learning

Massage events

Body coaching

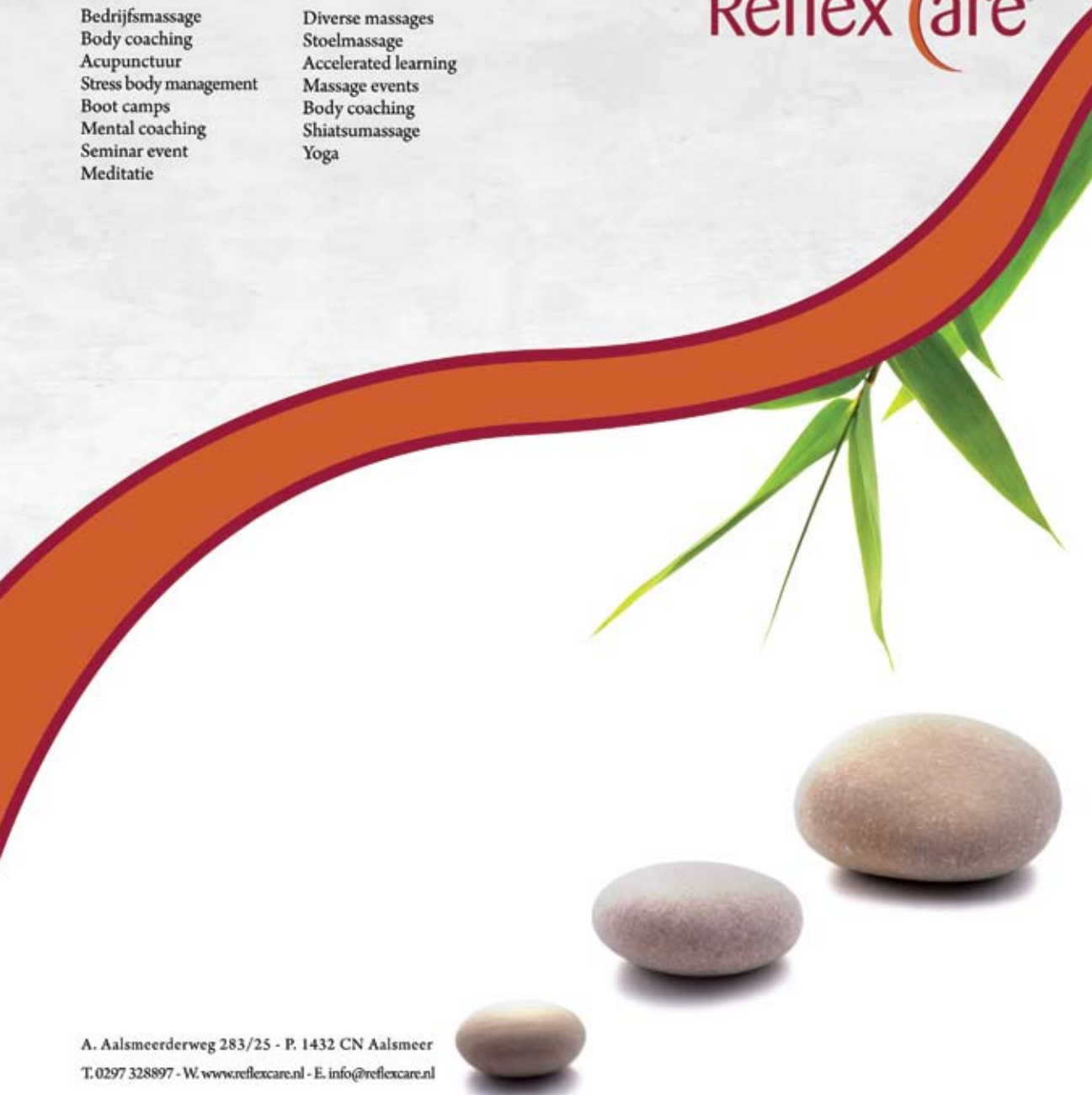
Shiatsu massage

Yoga

Reflex Care®

A. Aalsmeerderweg 283/25 - P. 1432 CN Aalsmeer

T. 0297 328897 - W. www.reflexcare.nl - E. info@reflexcare.nl





Ontwerp:
Donna van West

Reflex Care. Om lekker in het leven te staan.

Op een natuurlijke en gezonde manier met je lichaam en geest omgaan. Dat is belangrijk om lekker in het leven te staan. Wie ontspannen is, goed in zijn vel zit en zich niet bezwaard en belast voelt, presteert beter en is gelukkiger.

Massage en andere – veelal Oosterse – technieken helpen je hierbij. Dit vraagt wel de inzet van professionals, die zowel mentaal als fysiek getraind zijn om je op de juiste wijze en met een passende techniek te behandelen.

Niet minder belangrijk zijn een aangename ambiance en een persoonlijke benadering. Immers, wie zich echt kan overgeven, zal optimaal resultaat ondervinden.

Reflex Care staat garant voor deze cruciale facetten van een plezierige en effectieve behandeling. Daarbij bieden wij een even gevarieerd als afgewogen pakket van diensten: van bedrijfsmassage en workshops tot mental en body coaching en lymfedrainage. Een aantal van deze diensten wordt aangeboden in de eigen praktijk, andere op de werkplek of in accommodaties die door opdrachtgevers worden gewenst, zoals in het geval van seminars.

Onze eigen accommodatie aan de Aalsmeerderweg 283/25 is nieuw en begin juli 2010 op gepaste wijze in gebruik genomen. In deze sfeervolle praktijk worden vrijwel alle individuele behandelingen op afspraak verricht. Daarnaast is er voldoende ruimte voor workshops met kleine groepen.

Reflex Care is opgericht door Rene van Rijt. Onze praktijk bestaat in 2010 precies 10 jaar. Sinds de start is ons team gestaag uitgegroeid naar 21 masseurs, die werkzaam zijn in zowel onze praktijk in Aalsmeer als bij onze klanten op locatie.

Uitgebreide informatie en ons actuele aanbod zijn terug te vinden op onze vernieuwde website: www.reflexcare.nl

Dienstengids

Bedrijfsmassage is een mix van Japanse drukpuntmassage (Shiatsu) en klassieke massagetechnieken en is bijzonder effectief om klachten in een vroeg stadium te behandelen.

'Bedrijfsmassages dragen bij aan daling ziekteverzuim'

Advies

De massage duurt 20 minuten – of volgens afspraak eventueel langer – waarbij de cliënt geheel gekleed blijft. We voeren de behandelingen uit op de werkplek of reserveren hiervoor een bedrijfsruimte. Ook geven we persoonlijke, ergonomische adviezen, zodat medewerkers hun lichaam beter leren gebruiken. Denk hierbij aan houding, beweging en zo meer. Indien nodig doen we concrete aanbevelingen over aanpassingen van de werkplek. De kans op klachten – en herhaling van bestaande ongemakken – wordt zo tot nul teruggebracht.

Productiviteit

Bedrijfsmassage levert een duidelijk meetbare bijdrage aan het voorkomen of verminderen van stress, RSI, CANS (problemen met arm, nek of schouder) en andere werkgerelateerde klachten. Bedrijven waar wij behandelen, noteren een flinke afname in het ziekteverzuim. En dat is pure winst, want een zieke werknemer kost een organisatie dagelijks minimaal 230 euro. De kosten voor bedrijfsmassages kunnen snel worden terugverdiend, doordat het ziekteverzuim daalt en de productiviteit van behandelde medewerkers stijgt.

Belastingaftrek

Werkgevers die gebruik maken van de diensten van Reflex Care willen een daling van het ziekteverzuim als resultaat. Om deze reden zijn de bedrijfsmassages geen personeelsvoorzieningen zoals bedoeld wordt in het Besluit Uitsluiting Aftrek Omzetbelasting en hebben werkgevers recht op aftrek van voorbelasting.

'Topprestaties worden alleen bereikt door mensen die plezier hebben in wat ze doen'

De workshop 'Stress & Body Management' is speciaal ontworpen voor mensen op het werk. Ons lichaam is er niet op gebouwd om uren achter elkaar voor het beeldscherm van de computer of in de auto te zitten. Evenmin om veel zware dingen, vaak door de werkdruk en stress, op een verkeerde manier te tillen.

Energieblokkades

Hierdoor hoopt zich overal in het lichaam spanning op, die energieblokkades veroorzaken, met als gevolg: nog meer spanning. Zo ontstaat een vicieuze cirkel.

Met deze workshop richten we ons specifiek op mensen die dagelijks veel aan de computer werken, langdurig achter het stuur zitten, of die werk doen waarbij ze veel moeten tillen. Met behulp van uitgekende lichaams oefeningen proberen we bewustzijn te creëren over het eigen lichaam en hoe je op eenvoudige wijze zo goed mogelijk je rug, nek en schouders soepel kunt krijgen en daarna houden. Vooral klachten in dit gebied en RSI klachten kunnen hiermee zoveel mogelijk worden voorkomen.

Werkplezier

Naast bruikbare informatie over stress en RSI, doen we in de workshop praktische en redelijk eenvoudige lichaams-, ademhalings- en concentratieoefeningen, die gewoon zittend op een stoel voor het beeldscherm als op een andere plek gedaan kunnen worden. Wie een paar keer per dag hooguit vijf minuutjes een beetje het probleemgebied stretcht en enkele ademhalingsoefeningen doet, stimuleert zijn energiestroom, en dat kan echt een groot verschil uitmaken. De concentratie wordt erdoor vergroot, waardoor werknemers weer beter in hun vel komen te zitten, ze minder ziek zijn, zichzelf minder overbelasten, beter kunnen focussen en hierdoor effectiever zijn. Bovenal gaan ze hun werk met meer plezier doen.

Praktisch

Onze ervaring is dat mensen erg graag zichzelf willen helpen, alleen weten ze vaak niet hoe. Met deze praktische, down-to-earth workshop worden handvatten aangereikt, en kan iedereen er gelijk mee aan de slag. De workshop bestaat uit twee dagdelen. Er kan gekozen worden om beide dagdelen op één dag te geven, of over twee aparte dagen. Als er voldoende ruimte is, kan de cursus zonder problemen in het bedrijf zelf gegeven worden.

'Ons lichaam is er niet op gebouwd om uren lang voor een beeldscherm te zitten. Of achter het stuur'



Lymfedrainage – ofwel lymfeafvoer – is in de jaren zestig van de vorige eeuw ontwikkeld door Dr. E. Vodder (Duitsland). Met speciale technieken wordt het gehele lymfestelsel aanzet om een verbetering van de lymfeafvoer te bewerkstelligen.

Vocht

Doel van lymfedrainage is de lymfeafvoer in het gehele lichaam te beïnvloeden. Lymfedrainage kan zeer goede diensten bewijzen bij oedemen, waarbij opéénhoping van vocht is ontstaan ten gevolge van een vertraagde bloedafvoer en slechte bloedvaten. Lymfoedeem is een chronische aandoening die vaak geleidelijk ontstaat. Het is een verstoord evenwicht tussen de aan- en afvoer van vocht, waardoor abnormale ophoping van vocht en eiwitten in het lichaamswaerfel ontstaat.

Prikkelen

Bij zwellingen en acute aandoeningen kan een verbeterde afvoer van het opgehoopte vocht plaatsvinden, wat een versnelling van het herstel tot gevolg heeft. Bij een verbetering van de afvoer zullen gifstoffen immers ook sneller afgevoerd worden. Dit leidt tot een verbetering van de celstofwisseling en hierdoor van de celwerking. Met deze behandeling wordt bijgedragen aan het voorkomen dat er zich ergens afvalstoffen ophopen, die anders afwijkingen tot gevolg kunnen hebben. De lymfevaten hebben ook een zenuwverbinding. Door de lymfedrainage worden deze zenuwen specifiek geprikkeld. Dit heeft een algeheel gunstig effect op het lichaam. De technieken van de lymfedrainage zijn goed toepasbaar binnen andere vormen van massage.

Onder 'klassieke massage' verstaan we de vorm van massage waarin zowel de kennis van de westerse gezondheidszorg als de oosterse filosofie een belangrijke rol speelt.

Eenheid

We kijken niet alleen naar de mens als een lichaam, louter fysiek dus, maar we beschouwen de mens ook als een dynamische eenheid van lichaam en geest.

De geest heeft invloed op het lichaam en andersom. Een mens die niet lekker gaat in zijn werk, zal zich moe en gespannen gaan voelen met alle fysieke klachten van dien. Andersom zal iemand die moe is en zich gespannen voelt, slecht presteren.

Behandelingen kunnen gegeven worden op delen van het lichaam of – naar gelang de klacht – het hele lichaam. Om een zo goed resultaat te bereiken bij het verlichten van bepaalde klachten en pathologische afwijkingen, werken wij graag samen met de behandelend (bedrijf)arts.

Doelen

Met de massage streven we verschillende doelen na: Bevordering van de bloedcirculatie; Bevordering van de afvoer van vocht en afvalstoffen; Algehele of lokale ontspanning; Algehele of lokale stimulering en activering; Bestrijding van spanning en 'spier' vermoeidheid, spierverhardingen, spierpijn en spierkramp..

'De geest heeft invloed op het lichaam en andersom'

'Herstel van het evenwicht tussen de aan- en afvoer van vocht'



Shiatsu is een massagetechniek gebaseerd op Japanse drukpuntenmassage. Hierbij wordt vooral gebruik gemaakt van de duimen en de vingers.

Vinger-druk

De shiatsu-behandeling bestaat uit het toepassen van druk op specifieke punten op het lichaam. In het Japans heten deze punten 'tsubo'. De tsubo op het lichaam heeft de neiging stress en vermoeidheid op te slaan. Druk op dit punt geeft verlichting, zoals de Japanners ooit instinctief ontdekten. Het woord shiatsu is naar het Nederlands vertaald als 'shi: vinger; atsu: druk'. In tegenstelling tot andere massagevormen hoeft bij Shiatsu het lichaam niet ontbloot te worden. Shiatsu kan zowel gegeven worden over – liefst makkelijk zittende – kleding heen, als direct op de huid. De shiatsu masseur brengt door deze druk reacties en veranderingen in het lichaam van de cliënt teweeg.

'Druk op de tsubo geeft verlichting'

Levensenergie

Door het uitoefenen van shiatsu op de tsubo kunnen onder meer vermoeidheid, stress, rug- en nekklachten, slapeloosheid, hoofdpijn en spanning weggenomen worden. Shiatsu helpt de vitale levensenergie in het lichaam te optimaliseren.

Er moet rekening mee worden gehouden, dat deze behandeling gewoonlijk niet gegeven wordt aan vrouwen tijdens de eerste drie maanden van de zwangerschap.

De oplossing van uw pijnklachten zou wel eens dichterbij kunnen blijken dan u had gedacht. Triggerpoints zijn verkrampingen in een klein deel van de spier die pijn in de spieren en in onder andere de zenuwbanen kunnen veroorzaken.

Afgeleid

Een triggerpoint is niet hetzelfde als spierkramp. Je spreekt van spierkramp als een complete spier zich heftig samentrekt. Een triggerpoint is een samentrekking van een klein deel van de spier. Een spierkramp kan zich redelijk snel ontspannen.

Triggerpoints liggen vaak in een spier en de actieve triggerpoints veroorzaken vervolgens op hele andere plaatsen in het lichaam (pijn)klachten, de zogenaamde afgeleide pijnen. Er zijn vele oorzaken waaronder stress, overbelasting, vermoeidheid, kou, sport, blessures etc. Andere symptomen van Triggerpoints zijn duizeligheid, oorpijn, sinusitis, misselijkheid, maagzuur, hartritmestoornissen en gevoelloosheid in armen en benen.

Oorzaken

Triggerpoints ontstaan door ongewone (spier)bewegingen waarop de spier in reflex reageert, zoals vertillen, of een whiplash. Triggerpoints ontstaan ook door interne aandoeningen als infecties, of andere disfuncties. Ook ontstaan triggerpoints bij statische of dynamische (over)belasting of juist bij het niet gebruiken van de spier. Mensen met een zittend beroep hebben meer actieve triggerpoints.

Veel mensen kampen met onverklaarbare pijnen, waar artsen geen diagnose voor hebben. Dit kan dan te maken hebben met actieve triggerpoints, die in een bepaald deel van het lichaam werkzaam zijn. De triggerpoints kunnen bijzonder goed worden behandeld en kunnen injecties of operaties overbodig maken.

Berusting

Triggerpoints behoeven een specifieke aanpak om erger te voorkomen. Veel mensen hebben zich erbij neergelegd: ze gaan vroeg naar bed, nemen een warm bad of slikken een pijnstiller. Zij leren ermee te leven.

Triggerpoint massage bestaat uit het geven van druk, rotaties, manipulaties en frictie met behulp van de duimen, vingers, handpalmen en ellebogen. De behandeling bestaat uit het vaststellen van de oorzaken van triggerpoints en het vaststellen van de aanwezigheid van actieve triggerpoints in de spieren, die de pijnklachten veroorzaken. Vervolgens worden die spieren die actieve triggerpoints bevatten en de spieren die hierbij betrokken zijn behandeld. Door deze behandeling zal het lichaam zich ter plaatse ontspannen en nemen de klachten af en/of verdwijnen hierdoor. Door direct op de triggerpoints te werken, is massage de veiligste, meest natuurlijke en meest effectieve vorm van pijnbestrijding.

'Door plaatselijke ontspanning nemen klachten af'



Aqama is een massagevorm die in het begin van de jaren '80 is uitgevonden en ontwikkeld door Christa van Veen-Veerman. Gebaseerd op de combinatie van water en massage, kwam zij na veel onderzoek met een hanteerbaar kussen waarmee goede resultaten werden bereikt. Na een wereldwijd onderzoek verleende het Nederlands octrooibureau een officieel patent.

Verzachting

De AQAMA® massage is een vorm van massage waarbij de cliënt in rugligging op het met warm water gevulde AQAMA® kussen ligt. In deze uitgangspositie worden de speciaal ontwikkelde handgrepen voor massage aan de achterzijde van het lichaam gegeven, waarbij de hand tussen het kussen en de huid wordt geplaatst. Door het masseren met warme oliën worden een diepere werking en sterker effect bereikt. Verder verzacht het warme water pijn in spieren en gewrichten.

Littekenweefsel

Aqama® massage wordt veelal toegepast bij spierklachten, zoals spiervermoeidheid, spierpijn, spiervershardingen en stress die zich uiten in hoge spierspanning. Mensen met een stugge, schrale huid kunnen ook profiteren van een behandeling, evenals mensen die last hebben van een slecht doorbloede huid. Ook wordt deze methode toegepast bij de behandeling van littekens en bindweefselverklevingen. Door de warmte en het gebruik van oliën zijn het littekenweefsel en de bindweefselverklevingen beter te behandelen.

Zwangeren

Deze massage wordt veelal gegeven aan zwangere vrouwen aangezien zij tijdens de massage op de rug kunnen liggen. Lage rugklachten, onder meer tijdens de menstruatie periode, kunnen hierdoor verlicht worden. Bij vrouwen met zware borsten die last hebben van hoge rugklachten, nek en schouders voelt de aqama massage als een weldaad. Bijkomend voordeel is dat deze vrouwen ook op hun rug kunnen liggen. Steeds meer mannen kiezen voor deze soort van massage door de diepte werking. Zeker in de gure winterperiode is het een aanrader om weer even op te laden. Mensen met hart- en bloedvatstoornissen (bijvoorbeeld hoge bloeddruk en spataderen) wordt ontraden om Aqama® massage te ondergaan.

Opties

Massage aan de voorzijde van het lichaam wordt eveneens in rugligging uitgevoerd. Ook in het geval dat de cliënt zich niet wil ontkleden kan de AQAMA® massage worden gegeven, maar de mogelijkheden zijn dan meer beperkt.

Deze massage is vooral gericht op de warming-up, de cooling-down, blessure preventie en de bevordering van herstel na een blessure.

Herstel

Sporters, maar ook niet-sporters, hebben veel baat bij deze massage, die zowel ter stimulatie als voor ontspanning gegeven worden. Diepe massagetechnieken zorgen voor plaatselijke verhoging van druk, waardoor de poriën in de weefselmembranen opengaan en de uitwisseling van vocht vergemakkelijkt wordt. Dit verbetert de uitscheiding van spierafvalproducten zoals melkzuur, die tijdens en onmiddellijk na inspanning in de spieren ontstaan. Dit draagt bij aan het herstel en de opbouw van de weefsels, de toename van weefsel-enzymspiegel, het rekken van spieren, pezen en fascies, en het losmaken van verklevingen.

'Sportmassage zowel ter stimulatie als voor ontspanning van spieren'



'Combinatie van warm water en massage verzacht pijn'

Voetreflexzonemassage is een vorm van massage waarbij het gehele lichaam gestimuleerd en ontspannen wordt door middel van een specifieke voetmassage.

Vergeten

Alle delen van het lichaam hebben een reflexgebied op en onder de voeten. Door het masseren van deze gebieden kunnen niet alleen indirect verschillende klachten behandeld worden, maar ook eventuele verborgen of beginnende verstoringen worden opgespoord. Kortom, het is een massage om de mens de gelegenheid te geven in balans te komen.

Energie

Onze voeten dragen ons letterlijk door het leven, wat vaak een zware opgave is, gezien onze levenswijze. Ze zijn vaak weggestopt in verkeerd schoeisel en gelden over het algemeen als het meest vergeten lichaamsdeel. Ook voeten hebben echter de behoefte om te ontspannen, te ademen en van bloed en energie te worden voorzien. Voetreflexzonemassage stimuleert de energie die iedere mens in zich heeft en kan op lichamelijk, geestelijk en emotioneel vlak evenwicht brengen.

'Voetreflexzonemassage stimuleert de energie die iedere mens in zich heeft'



Het principe van bindweefselmassage berust op het beïnvloeden van inwendige organen, spieren, gewrichtskapsels en bloedvaten door massage van bindweefselzones – onder de huid – en die met het te beïnvloeden lichaamsdeel corresponderen. Deze relatie tussen bindweefselzone en inwendig orgaan is in jarenlange ervaring gevonden.

Segmentaal

Het lichaam heeft een segmentale opbouw. Elke prikkel die afkomstig is uit een functioneel ontregeld inwendig lichaamsdeel, manifesteert zich in dat deel van het lichaamsoppervlak, dat volgens de segmentale innervatie overeenkomt met het gestoorde lichaamsdeel. Dit wordt de viscerocutane reflex genoemd.

Overprikkeling

We hebben het in het jargon in dit geval voornamelijk over de secundaire symptomen, die langdurig blijven bestaan na een overprikkeling van een orgaan. Deze symptomen zijn veelal pijn, spierspanning en functionele stoornissen. Een aantal concrete voorbeelden van klachten die dan kunnen ontstaan betreffen astma, bronchitis, emfyseem, hoofdpijn na door-gemaakte traumata, gal, maag- en darmaandoeningen, spanningen en pijnklachten van het hart, rugklachten en bezwaren in de benen bij segmentale overprikkeling na darm-, nier-, urineblaas- en genitaalbezwaren.

'Verlichting bij tal van serieuze klachten'



Acupunctuur

Acupunctuur is een oude Chinese behandelwijze en onderdeel van de Traditionele Chinese Geneeskunde.

Meridianen

Door middel van dunne naaldjes wordt het zelfgenezende vermogen van de mens krachtig gestimuleerd. Deze acupunctuurnaaldjes worden ingebracht op acupunctuurpunten, die gelegen zijn op de energiebanen, ook wel de meridianen genoemd. Het doel van de behandeling is de energetische balans te herstellen. Acupunctuur heeft een genezend effect op zowel lichaam als geest.

Moxa

Moxeren is een techniek welke regelmatig als ondersteuning van acupunctuur wordt gebruikt. Moxa is gedroogd bijvoetkruid. Dit kruid blijkt als het aangestoken wordt, zonder te ontbranden zeer hoge temperaturen te ontwikkelen. Door dit bij de huid te houden of op de naald te zetten, wordt extra energie aan het acupunctuurpunt toegediend. Moxa geeft een aangename diepdoordringende warmte die als weldadig en zeer ontspannend ervaren wordt.

*'Met acupunctuur
energetische balans herstellen'*



Cupping

Cupping is ook een ondersteunende methode waarbij een kop, gemaakt van glas, bamboe of aardewerk wordt aangebracht op het huidoppervlak. Dit gebeurt door de cup kortstondig te verwarmen, zodat lokaal op de huid een vacuümkracht ontstaat. Door de vacuümkracht worden spieren en huid doorbloed en gevoed en ontdaan van afvalstoffen. Hierdoor kan wa complete ontspanning kan ontstaan. Na het cuppen kan op de behandelplek een huidverkleuring te zien zijn. Dit is een normaal verschijnsel dat na enkele dagen vanzelf verdwijnt. Nadat de verkleuring is verdwenen, zal er verbetering in de symptomen optreden.

Deze behandelmethode is bedoeld voor mensen die last hebben van huisstofmijt, pollenallergie of hooikoorts, allergisch zijn voor huisdieren, die niet tegen bepaalde voedingsmiddelen kunnen of lijdt aan chronische aandoeningen waarvoor geen geschikte medicijn kan worden voorgeschreven.



Ayurveda is een 5000 jaar oud natuurgeneeskundig systeem uit India, dat de mens als een geheel beschouwt, waarin lichamelijke, psychische en spirituele krachten samenhangen en elkaar beïnvloeden.

Disbalans

Het is een systeem dat helpt om de energieën die in gang worden gezet door onze dagelijkse handelingen op zo'n manier te begrijpen, dat we die kennis kunnen gebruiken om de dingen die disbalans, en daardoor ziekte, veroorzaken te vermijden. Het gaat er dus niet alleen om ziekte te genezen, maar vooral ook om die te voorkomen met behulp van levensstijl aanpassingen, voeding, lichaamswerk (massages), lichaams oefeningen, concentratie oefeningen en kruiden.

Holistisch

Ayurveda is een holistisch systeem, wat inhoudt dat we naar iemand in zijn geheel (fysiek, emotioneel, mentaal, spiritueel) kijken en niet alleen maar naar één onderdeelje. Vandaar dat we niet alleen geïnteresseerd zijn in de fysieke gezondheid, maar ook hoe iemand in het algemeen in het leven staat, en hoe hij/zij functioneert in de verschillende gebieden van het leven (werk/relaties/recreatie enz.). Uiteraard wordt er zorgvuldig en vertrouwelijk omgegaan met de verstrekte informatie.

Advies

In een sessie – die ongeveer 60 minuten duurt – worden adviezen gegeven over levensstijl en voeding. Ook wordt gewerkt met op de cliënt afgestemde lichaams- en ademhalingsoefeningen. Hiermee wordt geprobeerd eventuele stijve gebieden in het lichaam die energieblokkades veroorzaken op een rustige manier in beweging te krijgen ter verhoging van de energiedoorstroming in het gehele lichaam. Ook kunnen cliënt en behandelaar werken met concentratieoefeningen om stress te bestrijden of voorkomen, en om het concentratievermogen te verscherpen.

Actief

Ayurveda kan ingezet worden als een aanvullende behandeling bij veel chronische, psychosomatische, stress, levensstijl en voedingsgerelateerde problemen. Het doel is om gezondheid en balans te creëren op lichamelijk en mentaal vlak. Deze vorm van behandelen werkt vooral goed bij mensen die een actieve rol (willen) spelen in hun genezingsproces.

Chanellen betekent een geëxpandeerde staat van bewustzijn bereiken, waarin het mogelijk wordt informatie van de Gidsen te ontvangen.

Vaardigheid

Iedereen heeft een Gids en kan wanneer de intentie en het verlangen er is om te communiceren de verbinding maken. De trance die nodig is om bewust te kunnen Chanellen - waarbij je, je zowel bewust bent van je eigen gedachten als de informatie van je Gids - is makkelijker te bereiken dan de trance die nodig is voor een diepe meditatie. Chanellen is een "Fifty-Fifty Thing", jouw intentie en verlangen om contact te maken en de energie en het licht van je Gids. Chanellen is een vaardigheid die je kunt ontwikkelen.

Ervaren

Gidsen zijn wezens van licht en liefde die vanuit een andere dimensie je kunnen ondersteunen met je persoonlijke ontwikkeling en op je spirituele pad. Gidsen zijn een bron van wijsheid, onvoorwaardelijke liefde, inspiratie en informatie. Gidsen willen je leven niet overnemen, maar zij laten je zien hoe je meer liefde, licht en vreugde in je leven kunt ervaren. Gidsen zijn je zeer dankbaar voor de tijd en de energie die je steekt in de verbinding met hen. Gidsen ervaren veel vreugde in het ontwakken van je eigen innerlijke wijsheid en het ontwikkelen van je kwaliteiten en potentieel.

Niveau

Er bestaat enige verwarring omtrent overleden mensen in je familie of vriendenkring, dit zijn niet de gidsen waar wij je graag mee in contact willen brengen en je leert in de workshop ook niet om met ze in contact te komen. Hoewel er mensen zijn die met ze communiceren, dient dit niet het doel van spirituele ontwikkeling, omdat ze vaak op ongeveer hetzelfde niveau van bewustzijn bevinden. Je leert in de workshop in contact te komen met je hoge spirituele gids.

Waarnemen

De intentie van de workshop is het contact maken en bewust verbaal Chanellen van jouw persoonlijke hoge spirituele Gids afkomstig uit het licht. De Gidsen die met en via de docent werken, creëren een energetische ruimte waarin het voor de deelnemer makkelijker wordt om je Gids te kunnen ontvangen. Deze Gidsen werken samen met jouw Gids om je Licht Lichaam aan te passen en deze prachtige verbinding tot stand te laten komen. Je wordt begeleid en je leert om in de hogere sferen van de Gidsen te kunnen zien, horen of op andere manieren waar te nemen en op een bewuste wijze boodschappen door te geven.

'In contact komen met je spirituele gids'



'Een pad van versnelde spirituele groei'



Je Licht Lichaam is een energetisch lichaam dat bestaat op een hoger niveau, dichterbij je Ziel, dan je chakra's. Het is je aura zoals deze bestaat in de dimensie van je ziel.

Positief

Je hebt zeven vibrerende energie lichaamcentra en drie Licht Lichaam centra, totaal tien centra die je Licht Lichaam vormen. Je kunt met deze energiecentra werken om positieve en blijvende resultaten in je leven te creëren. Je Licht Lichaam opent deuren naar de hogere sferen van licht, zoals de dimensie van de ziel, het helpt je om licht aan je gedachten toe te voegen, je kanaal omhoog te openen en je te verbinden met de Universele Mind. Wanneer je je Licht Lichaam ontwaakt leer je hoe minder harmonische energieën te veranderen in positieve en de energie om je heen te gebruiken om hoger te gaan.

Live

Hoe je Licht Lichaam te ontwaken? De cursus is opgebouwd uit zes delen. Je maakt een ontdekkingsreis door de tien Licht Lichaam centra waardoor je je totale energie naar een hogere vibratie brengt. Tijdens de cursusbijeenkomsten worden de centra 'live' geactiveerd door klanken, visualisaties en resonantie. De cursus bestaat uit 6 delen.

Bewustzijn

In deel 1, 'Je Basis Verstevenen' ontwaakt je de eerste drie vibrerende energiecentra, deze centra vormen de basis van kracht voor je Licht Lichaam. Wanneer deze centra ontwaakt zijn kun je kalm en vredig blijven, je emotionele en persoonlijke reacties naar anderen veranderen en meer. In deel 2 'Je Hartcentrum Openen' ontwaakt je een centrum rondom je hart. Dit centrum creëert stroming en helpt je om meer liefde te ervaren. Ervaar compassie voor jezelf en anderen wanneer je de energie van andere mensen uit je aura verwijdert. Deel 3, 'De Hogere Centra Activeren' leert je de drie hogere centra. Je werkt met je mentale lichaam om meer positievere en ongelimiteerde gedachten te ervaren. Je leert manieren om je gedachten te veranderen en je te verbinden met Universeel Bewustzijn.

Harmonie

In deel 4, met als thema 'De Energiecentra Integreren en Harmoniseren', creëer je stroming en harmonie in alle zeven centra om de drie Licht Lichaam centra te ontwaken. Je wordt je nog meer bewust van subtiele, hogere energieën en je voegt hogere frequenties toe aan je aura. Deel 5 helpt je 'Je Licht Lichaam Ontwaken'. In dit deel leer je de eerste twee Licht Lichaam centra. Je wordt je bewust van andere dimensies waarin je bestaat. Je leert de Ziel van de aarde kennen, de Planetaire Logos. In deel 6 tenslotte – titel 'Een Bron van Licht Worden' leer je het derde Licht Lichaam centrum, dit versterkt je mogelijkheid om eenheid te ervaren met Al-Dat-Is Lichaam te ontwaken:

Oefenstof

Alle delen bestaan uit drie dagdelen en worden gegeven bij reflex Care in Aalsmeer. Ter ondersteuning wordt een cursusmap verzorgd, waarin in tekst en tekeningen de verschillende centra en hun werking worden toegelicht. Deelnemers kunnen thuis oefenen met behulp van bijgesloten cd's. Je kunt alleen deelnemen aan een deel als je de voorgaande delen ook gevolgd hebt.