

Remedie tegen een winterdip 'verwen jezelf'

De dagen zijn kort en er is weinig daglicht. Ons vitamine D-gehalte keldert omlaag. We zijn collectief moe. Het regent en vaak hebben we geen zin om naar buiten te gaan. We kruipen in elkaar van de kou. Het voorjaar duurt nog even. De stemming heeft het niet gemakkelijk. Sommigen gaan daarvoor naar de zon om de winter te onderbreken. Anderen gaan skieën.



het leven keert weer terug in al je cellen.

Je wordt er blij van

Op de massagetafel komt ook je gedachtenstroom tot rust. Een goede aanraking brengt je dichterbij jezelf.

Luisteren naar je lichaam

In mijn praktijk word je aangeraakt op een manier die bij jouw lichaam past. Soms denkt je hoofd dat je een stevige massage wilt, maar je lijf wil juist een zachte touch. Doordat ik met jouw lichaam praat via mijn handen, kan ik haar behoeftes aanvoelen en vertalen. Op de massagetafel krijg je tijd om te reflecteren. Dat gaat vanzelf. Na afloop van een sessie voel je dat je voeten op de grond staan. Weet je beter waar je staat en wat belangrijk voor je is. Waar je grenzen hebt te trekken. Je lichaam voelt weer als een vriend. Je kunt je eindelijk weer ontspannen. Je bent het waard bent om naar jezelf te luisteren.

Informatie

Praktijk voor Rebalancing
Janneke Venema
Tel.: 055 - 355 68 39
www.rebalancing-apeldoorn.nl

Foto: Rob Siewe

Maar de meesten blijven gewoon thuis en aan het werk. Wachten tot het weer warmer wordt en het zonlicht ons openbreekt.

Wat kun je doen?

Je kunt in bad gaan liggen, naar de sauna gaan, lekker lezen in bed, muziek luisteren, uiteten gaan, film kijken, met vrienden samen zijn etc. Je kunt jezelf ook

een Rebalancing behandeling cadeau doen. Lisette t 'Hooft heeft er in haar boek "Kom uit je hoofd" veel over geschreven.

Rebalancing is een reis naar jezelf. Naar wie jij bent en naar hoe jij je voelt en naar wat jij nodig hebt. Een reis op maat. Door aanraking en massage op de juiste diepte en plaats voel je dat je energie weer gaat stromen. Je voelt je lichaam tintelen en