

Remedies: onmisbaar in je sporttas

Sport en Bloesemtherapie

Dat bewegen goed is voor een mens, is natuurlijk niet nodig om uit te leggen! Al ga je maar elke dag een step-oefening doen op de onderste trede van de trap, voor je spieren in je benen, of op de stoel meedoen met de ochtendgymnastiek op de tv als je niet kunt meedoen in de sportschool... Maar bewegen is echt een must om je goed te voelen!

Ook kan ik je als Bloesemtherapeute je helpen met de pijntjes en kwaaltjes tegen spierpijn en pijnlijke gewrichten die worden veroorzaakt door of na het sporten, of als je niet in staat bent om te sporten. Zo is er van dr. Bach zelf de uitwendige gel, en crème, die remedies

bevatten die specifiek gericht zijn op kneuzen, noodhulp, spieren, pijnlijke kneuzingen en schaafwonden. Een echte EHBO bij sport en dus onmisbaar in je sporttas! Maar ook kan ik natuurlijk op basis van van je klachten een op jou afgestemde remedie maken.

Behalve dat het goed is voor sport, is dit natuurlijk ook goed voor mensen met gewrichtsproblemen, zoals reuma, MS, ouderdomsproblemen, griepklachten en kinderen met groeipijnen. Waar hebben we eigenlijk geen klachten van spierpijn bij?

Belangrijk is wel dat heel veel drinken goed is om pijn in gewrichten en spieren te voorkomen, en vitamines, dat blijft natuurlijk wel nummer 1.

En als nummer 2 bewegen...

Helpt dat niet, dan kun je dus te allen tijde terecht bij je Bloesemtherapeute als steuntje in de rug.

Veel bewegingsplezier!



Online Bloesem Consult

Aleid Klein Middelink-Keller
aleidkleinmiddellink@live.nl
www.onlinebloesemconsult.nl

EMDR: nieuwe therapie met verbluffende resultaten

Eindelijk van je nare ervaring af

Geen maandenlange moeilijke gesprekken over onverwerkte gebeurtenissen uit het verleden. Gewoon geconcentreerd terugdenken aan het trauma en dan kijken naar de hand die heen en weer beweegt of luisteren naar de klikjes op je oren links en rechts. Een paar behandelingen en weg is het trauma. EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) is een nieuwe therapie en de resultaten zijn verbluffend.

EMDR is een moderne behandeling om nare ervaringen mee te verwerken. Daarbij kan het gaan over angstaanjagende beelden, herinneringen en nachtmerries, die telkens herbeleefd worden. Denk daarbij aan voorbeelden zoals verkrachting, incest, overval of een ongeluk. EMDR zorgt ervoor dat de herinnering haar kracht en emotionele lading verliest. Het wordt dus steeds gemakkelijker om aan de gebeurtenis terug te denken, zonder dat je daar heftig op reageert.

Cliënten reageren heel verbaasd na een EMDR-behandeling: 'Ik kan het amper meer oproepen!' 'Het lijkt wel alsof de herinnering verbleekt / vergrijsd is!'

EMDR kan ook ingezet worden bij schrik en vermijding of angst ergens voor, zoals pleinvrees (agorafobie), smetvrees, angst voor spinnen, of angst om enge ziektes te hebben (hypochondrie). EMDR is op dit moment de meest effectieve en de snelste behandeling van traumatische gebeurtenissen, angsten, fobieën en PTSS (Post Traumatische Stress Stoornis). Een eerste intake is gratis. Heb je nog vragen over EMDR, mail of bel me gerust.



JIJ-Centraal

Christa Timmermans-Koetsier
Sutton 15 (1ste verdieping)
7327 AB Apeldoorn
telefoon 055-3669530 / 06-51436110
christa1@jij-centraal.nl
www.jij-centraal.nl