

Nieuwsflits



Praktijk Open Hart
Natuurlijk gezond



AUGUSTUS
2024

VERNIEUWDE WEBSITE!

MIJN WEBSITE IS HELEMAAL
VERNIEUWD. IK BEN ER ZO BLIJ
MEE! KIJK SNEL EN LAAT ME
WETEN WAT JE ERVAN VINDT!

WWW.OPENHART.NL

PAGINA 2-3

GUASHA THERAPIE

PAGINA 4

LICHT EN KLEUR BRENGEN GEZONDHEID

PAGINA 5

DUIK DIEPER IN JE VROUWELIJK VUUR

PAGINA 7

ZELFZORG RETREAT

Guasha therapie

Guasha is een schraaptechniek uit Zuidoost-Azië, die meer dan tweeduizend jaar oud is. In geschriften van zo'n 200 jaar voor Christus wordt verteld over een schraapmethode om klachten en/of ziekten uit het lichaam te verwijderen. De schraaptechnieken zijn uiteindelijk in China verder ontwikkeld tot de Guasha-therapie: een volwaardige behandelingsmethode, die gestoeld is op de Traditionele Chinese Geneeskunst.

Guasha is gericht op het verwijderen van afvalstoffen uit ons lichaam en het activeren van een betere doorstroming van Qi (zuurstof) en Bloed. Guasha kan bij meer dan 400 klachten/ziekten worden toegepast. De lijst van klachten/ziekten die met Guasha behandeld kunnen worden is te lang om hier beschreven te worden maar bestaat o.a. uit:

- Alle pijnsyndromen
- Nek- en schouderklachten
- Hoofdpijnen en migraine
- Rugklachten
- RSI
- Stress, Burn-out
- Reumatische klachten
- Astma
- Verteringsstoornissen
- Stofwisselingsstoornissen
- Hoge bloeddruk
- Chronische Vermoeidheid





Bij de behandeling wordt een speciale Guasha-olie op de huid gebracht. Op de plaats waarop de olie is aangebracht begint de therapeut met een Guasha-schraper over de huid te 'schraper'. De schraper is meestal vervaardigd uit jade of hoorn. De huid wordt hierdoor rood en op de plaatsen waar blokkaden (afvalstoffen/toxines) zijn, verschijnen verkleuringen (Sha) in de huid (niet op de huid) variërend van diep rood tot paars. Hoe donkerder de vlek, hoe chronischer de blokkade. Bij een normale conditie verdwijnen deze verkleuringen volledig binnen 3 tot 7 dagen.

Guasha

- Bevordert de bloedsomloop
- Ontgift en ontzuurt
- Stimuleert het immuunsysteem
- Neemt blokkaden en pijn weg
- Stimuleert de werking van de organen
- Regeneert en revitaliseert
- Vermindert spanning (stress), moeheid en burn-out
- Brengt emoties opnieuw in evenwicht
- Ontspant en bevordert helderheid van geest

Licht en kleur brengen gezondheid

Kleurenpunctuur is een bijzondere behandeling die veel voor je zou kunnen betekenen. Het is een 2-jarige opleiding die ik in Amsterdam heb gevolgd. Inmiddels heb ik veel ervaring opgedaan met hormonale klachten, burn-out, slaap- en wervelkolomklachten die hun oorzaak hebben in een verminderde energiedoorstroming en emotionele blokkades. Kleurenpunctuur geeft dan net dat zetje dat nodig is. Tijdens een behandeling met licht en kleur wordt gekleurd licht ingestraald op acupunctuurpunten of reflexzones op je huid. De huid neemt deze lichtimpulsen op. Via cellen en meridianen worden deze impulsen verder doorgegeven aan de organen en systemen in je lichaam. De kleurenpunctuur is nauwkeurig ontwikkeld door Peter Mandel (fysiotherapeut en acupuncturist) in samenspraak met prof.dr. Korotkov en dr. Poppe (natuurkundige en gespecialiseerd in biofotonen). Dit drietal heeft afzonderlijk en gezamenlijk de werking van kleurenpunctuur jarenlang zorgvuldig onderzocht. Miljoenen casussen zijn zo verzameld.

Wetenschappelijke basis

De therapie komt in eerste instantie misschien een beetje vreemd of zelfs zweverig over. Dat is het echter absoluut niet. Kleurenpunctuur heeft een wetenschappelijke basis. Dat kleuren en licht invloed hebben op ons zenuwstelsel en de interne prikkelverwerking en prikkeloverdracht, kunnen neurologen en neuropsychologen beamen. Men heeft het zelfs zo interessant gevonden, dat in Nederlandse ziekenhuizen infrarood licht gebruikt wordt bij spier- en gewrichtsklachten, en ultraviolet licht bij algen, bacteriën, vitiligo, eczeem, psoriasis etc. TNO onderzoekt de werking van gekleurd licht bij o.a. diabetes, en in een Amsterdams ziekenhuis kunnen mensen kiezen uit gekleurde lampen in patiëntenkamers vanwege de rustgevende of stimulerende werking.

Informatieoverdracht

Wij mensen reageren dus sterk op licht. Licht geeft energie, beïnvloedt onze stemming en brengt ons lichaam in beweging. Elke kleur zorgt daarbij voor een specifieke informatieoverdracht naar de cellen. Sommige kleuren werken meer op het lichaam terwijl andere direct het gevoelsleven 'verlichten'.

Lichaam en geest

Kleurenpunctuur heeft een helende werking bij zowel lichamelijke als mentaal/ emotionele klachten. Bijvoorbeeld bij hoofdpijn, rugpijn, stress en burn-out, slaap- en leerproblemen bij kinderen. Kleurtherapie kan ook ingezet worden bij het verlichten van pijn en om de weerstand te versterken. Ook ondersteunt het bij slaapproblemen, nachtdiensten, vermoeidheid, AD(H)D, menstruatie/overgangsklachten.



Duik dieper in je Vrouwelijk Vuur

Embrace your flame

Ben je klaar om je leven te transformeren met de kracht van je eigen innerlijke vuur? Wil je meer en meer op je intuïtie vertrouwen, ongeacht wat anderen denken of zeggen? Voel je dat je veel meer nog kunt halen uit de Vrouw die je bent? Borrelt er iets van binnen, en weet je nog niet precies wat?

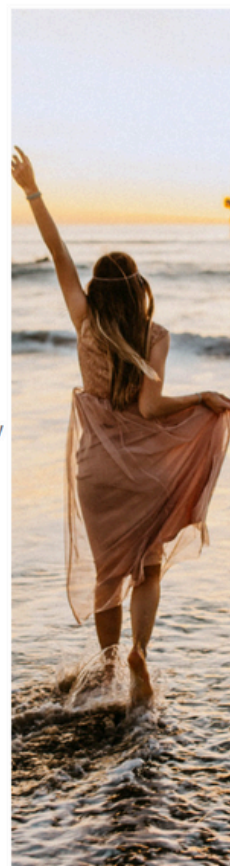
"Met het Vrouwelijk Vuur programma heb ik veel meer liefde en waardering voor mijn vrouwenlichaam gekregen. Ik kon altijd best hard oordelen over mijn borsten, mijn buik, en mijn cyclus. Ik ben nu veel milder voor mezelf geworden. En dat voelt enorm goed."

Je kunt nog veel meer passie en vuur halen uit je leven! In 8 modules en 16 weken maak je **de reis van je leven**. Vrouwen hebben aangeboren gaven en talenten en uitzonderlijke vermogens op het gebied van gevoel, intuïtie en (buiten)zintuigelijke waarneming. Als elke vrouw aandachtig zou luisteren naar haar eigen geheimzinnige, innerlijke boodschappen, als ze zou leren hoe ze moet luisteren met haar oren, haar drie ogen, haar lendenen, haar schoot, haar borsten, haar hart, haar geest en haar ziel, dan zou ze een kracht ontdekken die ze al sinds het begin der tijd met haar meedraagt.



8 magische modules

- 01 De natuurlijke vrouw
- 02 De evenwichtige vrouw
- 03 De voelende vrouw
- 04 De zelfvertrouwende vrouw
- 05 De liefhebbende vrouw
- 06 De sprekende vrouw
- 07 De intuïtieve vrouw
- 08 De wijze vrouw



PAGINA 2

Doik dieper in je Vrouwelijk Vuur

Voel jij je vrouwelijk vuur? Die innerlijke zachte kracht van binnen? In Vrouwelijk Vuur deel ik 22 jaar kennis, kunde, eigen ervaringen en mijn diepe bewondering met jou voor ons lieve vrouwenlijf, onze baarmoeder, onze borsten, ons hart, onze intuïtie, ons leven. Hoe gaaf het is dat jij in dit leven Vrouw bent. En hier op deze mooie, knotsgekke planeet rondloopt, met al die boeiende vrouwen in jouw kring.

Gedurende 8 modules en 16 weken ontvang je inspirerende modules met mooie audio's, rake vragen en praktische video's die je Vrouwelijk Vuur aanwakkeren. Ook zijn er ZoomCalls en PodCasts. De combinatie van modules, werkboeken, meditaties, en live sessies biedt zo een superrijk programma dat je kan helpen bij het ontrafelen van je vrouwelijkheid, het helen van innerlijke wonden, en het erkennen van je kracht en balans als vrouw. Er doen al heel leuke, lieve, moedige, gave vrouwen mee. Kom, doe met ons mee! Begin vandaag met je nieuwe toekomst. **Embrace your Flame!**

Tarief: € 147,- op <https://openhart.nl/vrouwelijk-vuur> vind je alle info.

Opgave: info@openhart.nl, stuur me een WhatsApp 06 23 557609 of [klik deze link](#) aan.



GRAAG JE AANDACHT

Afzeggen en No-show

Een afspraak afzeggen kan altijd, ook op de dag zelf, bij calamiteiten of ziekte. Een vergeten afspraak, en dus een no-show bereken ik door voor de helft van het consultbedrag.

ZelfzorgRetreat

Altijd al een 1-daagse Zelfzorg Retreat willen volgen?

Ilona en ik organiseren in 2024 maar liefst 3 Retreats op een prachtige plek in Vriezenveen, bij De Kleine Hoeve.

Onze samenwerking begon in januari 2024. Petra mocht de Verdiepingsdag van Ilona openen met een uur klankmeditatie. En dat smaakte gelijk naar meer.

We zien een heerlijke dag voor ons waarin we elkaar afwisselen, met klankmeditatie, yoga, stilte, versnaperingen, mindfulness, gezonde lunch, qigong, koffie, thee en zelfcompassie. En meer.

✨✨✨7 september VOLGEBOEKT✨✨✨

-de volgende dagen zijn gepland op vrijdag 1 november en zaterdag 7 december. Daar is nog plek!

Zin om mee te doen? Laat 't ons weten.

TIP: je mag ook op de wachtlijst voor 7 september. Wie weet komt er een plekje vrij.



Hartelijke groet,

Petra Kaemingk-de Lange

Praktijk Open Hart
De Stuwdijk 1
7772 AW Hardenberg
06 23 557609
info@openhart.nl
www.openhart.nl