

Nieuwsflits



Praktijk Open Hart

Natuurlijk gezond

OKTOBER
2024

Black Friday !

29 november is het Black Friday. Ik kom dan weer met een aantal leuke aanbiedingen, waaronder de behandelkaart 6 halen, 7 betalen! In de volgende nieuwsflits meer! Zie de 'geheime' pagina 10

PAGINA 2-3

MEDICAL CUPPING

PAGINA 4-6

VROUWELIJK VUUR

PAGINA 7-8

GRATIS HANDIGE CHECKLIST

PAGINA 9

ZELFZORG RETREAT

Medical Cupping

Cupping is een eeuwenoude behandelmethode bekend in Egypte, bij Hippocrates, en in de Chinese geneeskunde. Inmiddels is cupping niet meer weg te denken in bindweefsel/massagetechnieken. Reden is dat je op een eenvoudige manier snel resultaat bereikt.

Er zijn verschillende vormen van cupping:

- Dry cupping
- Wet cupping
- Fixed cupping
- Moving cupping

In mijn praktijk gebruik ik de laatste twee. Ook heb ik online en offline lesgegeven in cuppingmassage aan therapeuten en masseurs.

Met de cups creëer je een vacuüm op de huid. Ze kunnen blijven staan, om de plaatselijke blokkade op te lossen in spieren, bindweefsel of meridianen, en de lokale doorbloeding te verbeteren (fixed cupping). Met gebruik van olie laten ze zich ook eenvoudig verplaatsen over de huid. Dit is zeer effectief voor vastzittende spieren, blokkades in meridianen en maakt bindweefsellagen van elkaar los (moving cupping). Beide technieken geven een prikkelend, en trekkend gevoel, en mogen niet pijnlijk zijn.

Waar is cupping goed voor?

Door een blessure of overbelasting ontstaat er een ophoping van afvalstoffen, vocht en soms ook oud bloed. Tegelijk vernauwen de bloedvaten, en ontstaan er verkrampingen en verklevingen. Dit belemmert het herstel.

Cupping zuigt als het ware het celvocht met de afvalstoffen en toxines eruit, die vervolgens afgevoerd worden naar en door de huidporiën. Hierdoor wordt pijn verlicht, en krijgt je lichaam weer gelegenheid om te werken aan herstel.





Cupping ondersteunt bij:

- Vastzittende spieren en spierpijnen
- Stress en spanningsklachten
- Lagerugpijn, nek/schouder/armklachten
- Gewrichtsproblemen
- Long/ademhalingsklachten
- Hoofdpijnklachten/migraine
- Losmaken van verklevingen
- Ontspanning
- Verbetering van de doorbloeding
- Anti-cellulitis (verbetert elasticiteit en stevigheid)
- Verbetert huidstructuur (anti-aging effect, stimuleert collageen en elastine)
- Bindweefselmassage
- Littekenbehandeling (losmaken, zachter maken)

Cupping effecten:

- Beïnvloedt en stimuleert de doorbloeding
- Ontspannende, kalmerende en helende werking op het bewegingsapparaat (fascia, spieren en gewrichten)
- Opheffen van blokkades
- Pijnverzachting
- Afvoer van afvalstoffen/vocht
- Verbetering van huid, bindweefsel, littekenweefsel

Lijkt het je wat? Geef dan een seintje tijdens je behandeling, via whatsapp of de mail.

Vrouwelijk vuur

Vrouwelijk Vuur, een prachtig, transformatief en helend online programma voor vrouwen. Het bestaat uit 8 modules, die je stuk voor stuk meenemen naar belangrijke en zeer belangrijke vrouwentema's. Denk bijv. aan de kracht van je intuïtie, je bekken, je borsten, je baarmoeder, je hart, je relaties, je vrouwelijkheid. Het heelt oude pijnen en zet je weer helemaal in je vrouwelijke kracht. Veel vrouwen geven aan dat ze nu heel anders tegen hun menstruatie en hun vrouwelijke organen aankijken. Dat ze zich sterker en zelfverzekerder voelen. Dat ze meer vertrouwen op hun intuïtie en meer waarde ervaren in hun relaties.

Het is echt een life-changing programma, dat ik zelf van a tot z doorlopen heb toen ik in 2000 burn-out was, een miskraam en een baarmoederverwijdering op mijn bordje kreeg. In baarmoeder weekenden en in Amerika bij een Indianen Grootmoeder ben ik deze thema's aangegaan en zo ontdekte ik mijn Vrouwelijk Vuur.

Kom, doe, dans, groei, heel en ontdek met ons mee!



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?

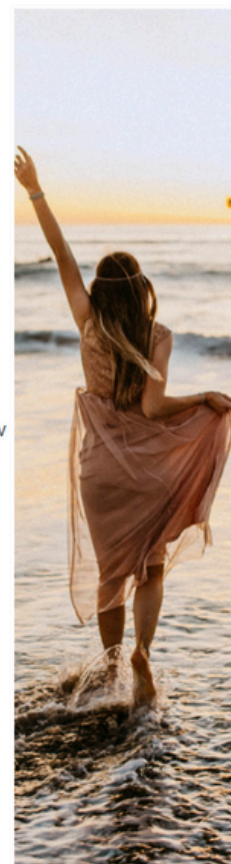
"Met het Vrouwelijk Vuur programma heb ik veel meer liefde en waardering voor mijn vrouwenlichaam gekregen. Ik kon altijd best hard oordelen over mijn borsten, mijn buik, en mijn cyclus. Ik ben nu veel milder voor mezelf geworden. En dat voelt enorm goed."

Je kunt nog veel meer passie en vuur halen uit je leven! 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

Duik dieper in je Vrouwelijk Vuur

Wil jij meer vrouwelijk vuur? Die innerlijke zachte kracht van binnen echt leven? 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, meditatie's, 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.

Met code **Joehoe33** krijg je maar liefst 33% korting! Waar wacht je nog op!

Vers van de pers!

In 2025 ga ik Vrouwelijk Vuur Cirkels organiseren. Samenkomen, talking circle, zingen, dansen, drummen, helende oefeningen en meditatie's doen, met de 8 thema's uit Vrouwelijk Vuur. Wil je als eerste op de hoogte gehouden worden, stuur me dan een appje of een mailtje naar [06 23 557609](tel:0623557609) en info@openhart.nl

Luister hier
naar
de Vuurademhaling.



Inschrijven checklist

Wist je al dat ik een fijne Zelfzorg Checklist gemaakt heb? Hij staat op mijn website, **KLIK HIER [dit is de link ernaar toe.](#)**

Als je deze checklist gratis downloadt, krijg je automatisch een serie van 5 e-mails, met allerlei fijne oefeningen en meditaties! Altijd handig om er een paar bij de hand te hebben, toch? Bovendien kun je met deze checklist vinger aan de pols houden over je zelfzorg.

Ik geloof in een wereld waarin we van nature oog hebben voor zelfzorg, vanuit diepe verwondering en dankbaarheid voor ons lieve lijf en leven. En dat we zo samen de wereld beter maken.

- Sta je de hele dag klaar voor anderen en kom je er zelf bekaaid af?
- Ben je na je werkdag geradbraakt, en kom je de bank niet meer af?
- Ben je de laatste tijd sneller geïrriteerd of kortaf?

Heb je vaker van die vage klachten?

Je bent niet alleen – veel zorgverleners en leerkrachten zullen deze vragen met JA beantwoorden. Het is tijd om dit te doorbreken, tijd om serieus aandacht te hebben voor zelfzorg. Niet vanuit frustratie of klachten, maar vanuit diepe verwondering en dankbaarheid voor dit lieve lijf en leven.

Daarom heb ik een fijne Zelfzorg Checklist gemaakt. Deze scorelijst is ontwikkeld voor mensen die voor mensen zorgen, mensen zoals jij. Hiermee breng je in kaart hoe het met jouw eigen zelfzorg is gesteld en vooral op welke gebieden of domeinen je aan de slag kunt gaan om beter voor jezelf te zorgen.

Mijn gouden tip voor jou: vul deze lijst elk kwartaal voor jezelf in om zo de vinger aan jouw eigen pols te houden. Geloof me, deze checklist en de mails gaan enorm waardevol voor je zijn.



Zelfzorg Checklist



ONDERWERPEN	MIJN TOTALE SCORE	MAXIMALE SCORE
Fysieke zelfzorg		95
Mentale zelfzorg		90
Emotionele zelfzorg		70
Sociale zelfzorg		75
Zelfzorg op het werk		60
Bescherming		40
Begrenzing		40
Financiële zelfzorg		45
Praktische zelfzorg		20
Spirituele zelfzorg		35

De domeinen waar 1, 2 en 3 is gescoord, vragen dus jouw extra aandacht.

Tip: kies er 1 uit elk domein waar je de komende 3 maanden mee aan de slag kunt gaan.



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 Stille 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, heerlijk gezonde lunch, qigong, Yoga Nidra, koffie, thee, zelfcompassie. En meer! 7 september hadden we een heerlijke dag, waarin we allemaal hebben genoten van de rust, de oefeningen, de lunch, de stilte en de meditaties.

2024

Vrijdag 1 november (nog 1 plekje)
Zaterdag 7 december

2025

Vrijdag 21 februari
Zaterdag 29 maart
vrijdag 2 mei

Zin om mee te doen? Je bent heel hartelijk welkom. Laat 't ons weten!



Hartelijke groet,

Petra Kaemingk-de Lange

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

**Alleen in de week van
25 t/m 29 november**



www.openhart.nl

Alleen in week 48

**BLACK
FRIDAY**

Behandelkaart
€ dikkevettekorting

*7 halen, 6 betalen
voor de prijs van 2024
zelfs nog iets minder!
heel 2025 geldig*



06 23 557609



www.openhart.nl



De Stuwdijk 1,
Hardenberg

**Maak alvast een notitie in je agenda
als je hem (weer) wilt bestellen!**