

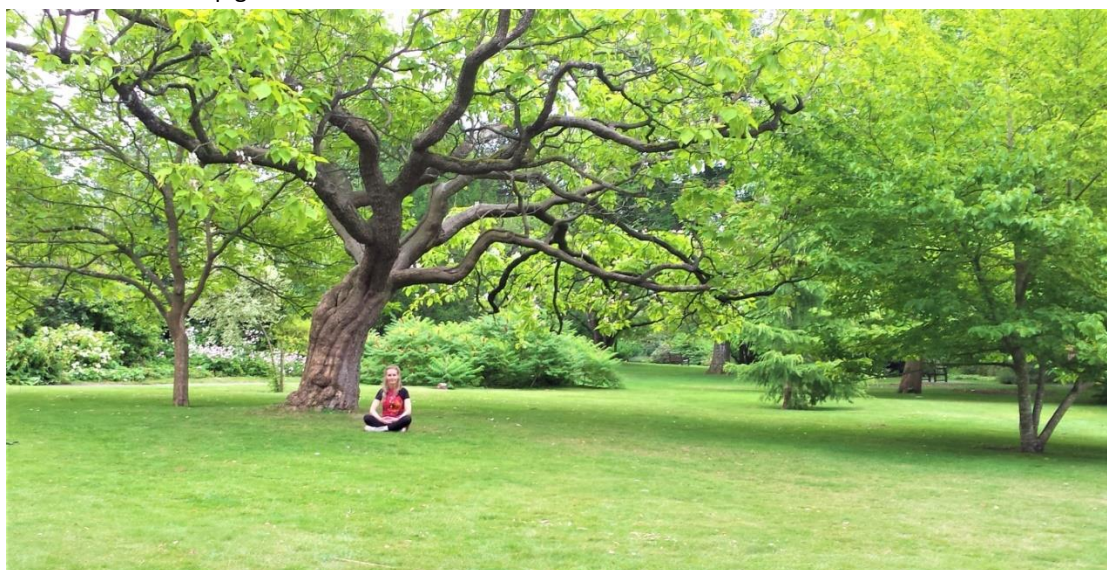
### **AANBOD tijdens de Corona Virus “ lockdown-periode”**

Samen helpen we elkaar deze moeilijke tijd door. Sta klaar voor elkaar waar je dat kan. Doe een boodschap voor een ander, wandel de hond, bel iemand op die eenzaam is, stuur een berichtje, wees creatief.

Het is belangrijk om alle beschermende materialen voor de zorg beschikbaar te houden. En daarom is mijn aanbod komende periode beperkt tot:

- Telefonisch Consult
- Email Consult
- Beeldbellen via privacy beveiligde verbinding (via [www.Therapieland.nl](http://www.Therapieland.nl))
- Mindfulness oefeningen en Geleide Meditaties

Je ziet het al alles op gezonde afstand!



Wat kan dan nog allemaal: alles om je te helpen dat je niet vast gaat lopen in je hoofd. Want doemdenken helpt ons niet de crisis door. Met z'n allen kunnen we in oplossingen denken 1 hoofd is te klein om dat allemaal te kunnen. Hulp om niet vast te lopen in verlamme gedachtes/emoties.

#### **Natuurgeneeskundig consult op afstand**

- Lichaamshouding gerichte tips: Persoonlijk advies voor optimalisatie doorbloeding, ademhaling, stretchings oefeningen, meridiaan stretches, etc alles wat helpt om spanningsplekken in spieren bv nek/schouder/rugspanning op te heffen en de energie/doorbloeding in meridianen en zenuwbanen te optimaliseren
- Stress management/ Emotionele trauma begeleiden / Jou support geven door te gaan met je leven blokkades te transformeren denk aan belemmerende gedachtes/emoties
- Reflexzonetherapie aanwijzingen, Reflexologie punten die zich op hoofd/handen/voeten

#### **Spirituele consulten/Coaching**

Deze consulten kunnen allemaal op afstand via beeldbellen of telefonisch zoals bv

- Coaching/ Reading/Spirituele coaching – ruimer inzicht in je huidige situatie
- Geleide meditatie: om je te helpen innerlijke kalmte te bewaren te ontspannen, beter te slapen, loslaten wat niet meer bij je past en een open mindset te houden voor vernieuwing.

#### **Tarief**

Tijdens de coronavirus periode zet ik me maximaal in als vrijwilliger, vele uren onbetaalde inzet voor de kwetsbaren in de maatschappij. Daarom hanteer ik het normale tarief als je mijn hulp inzet.