

Meer over **healing** sessies

Tijdens de **healing** (het stilte gedeelte) zittend op een stoel, plaats ik als je dat goed vindt mijn hand op je bovenrug. Aanraking is niet noodzakelijk voor het effect van de energy healing maar wordt wel als prettig ervaren. Het is ook mogelijk om liggend de healing te ervaren, voor extra ontspanning.

Ik stem mij af op de spirituele wereld om zelf zo min mogelijk te sturen en het te laten gebeuren. De energie stroomt waar het nodig is. Als er speciale aandachtsgebieden zijn kan ik de intentie gebruiken om te vragen daar extra op te focussen, maar dit hoeft niet.

Ik ben ervan overtuigd dat energy healing positief bijdraagt aan ieders welbevinden en dat de hersenactiviteit weer meer in balans komt, waardoor dit weer een gunstig effect heeft op de balans tussen het sympathische (actie/activiteit) en para-sympathische zenuwstelsel (rust en herstel) en daardoor op alle vloeistof en hormoonstofjes in het lichaam.

Daarnaast geloof ik dat door de ontspanning en de energieoverdracht je dichterbij je gevoel en intuïtie komt en meer tot "jezelf". Wat weer fijn is om inzichten te krijgen over hoe prettig in 't leven te staan, gedachten te ordenen, rust in jezelf te vinden en vertrouwen in keuzes...

Meestal aan het begin van de sessie doe ik het stille gedeelte, dwz de healing, deze duurt ongeveer een half uur. Daarna praten we over de ervaring en wat ik doorkrijg aan informatie voor extra ondersteuning, inzichten of tips met bepaalde aandachtsoefeningen/mindsets.