

GEZONDE ROUTE ROSMALEN

Jouw route naar gezondheid



Vitaliteit: ook voor jou!

Je gezond en fit voelen is niet altijd vanzelfsprekend. Iedereen loopt hierin weleens vast. Het kan een hele zoektocht zijn naar de oplossing. Met het netwerk van de Gezonde Route Rosmalen is de weg hier naar toe een stuk makkelijker. Wij zijn jouw route naar een gezond en vitaal leven. Haal alles uit je gezondheid met de zorgprofessionals van de Gezonde Route Rosmalen.

Gezonde Route Rosmalen

Gezonde Route Rosmalen is het platform van zelfstandige zorgprofessionals in Rosmalen. Allemaal gericht op het stimuleren van gezondheid, vitaliteit en welzijn. We geloven in preventie en een positieve gezondheid door massage, coaching, voeding, beweging, energetische behandelingen en (mantel)zorgondersteuning. Wij bundelen onze krachten om jouw gezondheid te bevorderen.

De Gezonde Pagina

Iedere maand belichten twee deelnemers van het platform een gezondheidsthema. Deze maand gaat het over het thema: *Hulp bij opruimen*.

Kijk voor meer informatie op onze website www.gezonderouterosmalen.nl

Stichting Gezonde Route Rosmalen - Jouw route naar Gezondheid!

“Dat ruimt lekker op!”

Wat heeft opruimen met voetreflexzonetherapie te maken?, hoor ik je denken. Nou, veel dus. Zoals je huis te vol kan zijn met spullen, zo kunnen je lichaam en geest vol zitten met bijvoorbeeld stress, een virus, angstige of boze emoties, of steeds terugkerende gedachten.

Lichaamseigen (afval)verwerking

Over het algemeen beschikken wij over een prima verwerkingsstelsel dat ervoor zorgt dat we niet verstopt raken. Onze eigen verhuishuizen en afvalverwerking zijn bijvoorbeeld continu actief in ons lymfiesysteem, urinewegstelsel, darmen, lever, menstruatiecyclus, om er maar een paar te noemen. Maar ook huilen, zweten, beven en dromen zijn mechanismen die wij tot onze beschikking hebben om lichaam en geest op te ruimen.

Soms zit er ergens in deze afvalverwerking een kink in de kabel. Dat kan voor nare klachten zorgen. Dan is een zetje nodig om deze disbalans te herstellen.

Reflexpunten op en onder de voeten

Voetreflexzonetherapie kan dit zetje zijn. Hoe dan? Ruim 3000 jaar geleden heeft men al in China en India een geneeskrachtige ontdekking gedaan. Via reflexpunten op o.a. de voeten kunnen de organen en weefsels van het lichaam op een positieve manier beïnvloed worden. De stimulatie van deze reflexpunten geeft in de corresponderende organen en weefsels een betere doorbloeding, zorgt voor afvoer van afvalstoffen en creëert balans in de energiebanen. Dit inzicht is in de loop der jaren verder ontwikkeld tot een behandelvorm die er vanuit gaat dat lichaam en geest één zijn, en dat wij als mens een sterk zelf herstellend vermogen hebben. Voetreflexzonetherapie ondersteunt lichaam en geest bij het hervinden van de balans.

Wat kun je verwachten?

Het effect van een voetreflexmassage merk je meteen. Sommige mensen krijgen tijdens de behandeling een knorrende maag, anderen gaan trillen of rillen, en zweten of huilen is ook niet vreemd. Dan zijn er ook nog mensen die letterlijk

direct na de behandeling naar de wc lopen om de blaas of darmen te legen. Ook energetisch gebeurt er veel, wat mensen verwoorden als: “Ik voel me opgelucht” of “Het voelt alsof er een deken van mijn schouders is afgehaald”. Trek jij de stoute schoenen ... uit? Ervaar zelf de verrassende uitwerking van een voetreflexmassage. De meeste zorgverzekeraars vergoeden voetreflexzonetherapie voor een groot deel in de aanvullende verzekering.



Paulien Bolwijn
Gezondheidswetenschapper
en Voetreflextherapeut

Paulien Heleen Voetreflexzonetherapie
Zwaluwborch 35, Rosmalen

“Ik zie door de bomen het bos weer”

Weet je niet meer waar te beginnen met opruimen? En hoe je dit kunt aanpakken? Misschien ontbreekt het je aan energie of gezondheid, sta je er alleen voor, of weet je dat je (op termijn) gaat verhuizen.

Zorgt dit voor onrust in je huis én in je hoofd? Je weet dat je wel wilt beginnen alleen heb je de puf niet.

Gelukkig is er hulp. Samen gaan we aan de slag met het creëren van overzicht en structuur, op een manier die bij jou past. Je krijgt handvatten en leert een eenvoudige opruimmethode. Zodat je zelf verder kunt op de ingeslagen weg.

Met een stappenplan kom je stap voor stap dichterbij jouw einddoel. Je staat er niet meer alleen voor. We doen het samen.

Met opruimen gebeurt er zoveel méér

... dan alleen het opruimen van je huis. Je spreekt een andere energie aan en komt in je

daadkracht terecht. Je maakt keuzes en dat gaat samen met een stukje verlies. In dit proces kan het fijn zijn om iemand naast je te hebben. Iemand die luistert, vraagt, meedenkt en helpt bij het maken van keuzes en focussen.

Net zoals bij voetreflextherapie, is je huis als een lichaam, wat niet meer goed functioneert als het dichtslibt. En net zoals je lichaam heeft een huis onderhoud en aandacht nodig. Want spullen en papieren zijn ook energie. Een paar mooie reacties; “het is alsof de mist uit mijn hoofd wegtrekt” en “het is me veel duidelijker waar mijn energie allemaal naar toe gaat” en “wat een bevrijding”. Dat maakt mijn werk zo dankbaar.

Graag kennismaken?

... met mij en een eerste stap zetten? Vraag dan de gratis opruimscan aan. Samen kijken we naar;

- Waar ligt jouw grootste knelpunt?
- Hoe zet je de eerste stap?
- Handvatten om mee verder te kunnen

Ik maak gebruik van pakketprijzen en werk met dagdelen. Zodat je van tevoren weet waar je aan toe bent. Ervaring leert, dat met een aantal keer samen aan de slag, er meer overzicht komt. En je door de bomen het bos weer ziet!

Kosten kunnen vanuit een PGB budget worden voldaan.



Eva Mooren
Opruim- en verhuiscoach
Rosmalen