



Energetische sessie en massage- thuiskomen in je lijf

Soms zit je hoofd zo vol, voelt je lichaam gespannen of ben je de verbinding met jezelf een beetje kwijt.

In een energetische sessie in combinatie met massage nodig ik je uit om te zakken in je lijf, te ontspannen en weer te voelen wat van jou is en wat niet. Je bent precies goed zoals je bent.

Wat is een energetische sessie met massage

Deze sessie is een combinatie van intuïtieve aanraking, energetisch werk en zachte massage. Ik stem mij volledig af op jouw lichaam en energieveld. Wat ik doe ontstaat vanuit en in het moment. Soms voel ik dat er behoefte is aan vertraging, soms aan dieper loslaten of juist aan bevestiging.

De massage is zacht, diepgaand, volledig afgestemd. Niet volgens vaste grepen en posities, wel in volledige aanwezigheid en verbinding.

Daarnaast werk ik met -energie "Mijn handen luisteren, voelen en helen"

- stilte of zachte woorden
- met ondersteuning van de biotensor, altijd
- soms een kaartje of een affirmatie

Wat brengt het

Jij mag ontvangen. Jij hoeft niets op te lossen of op te zoeken. Jouw lichaam weet alles en weet wat klaar is om gezien en losgelaten te worden.

Mogelijke effecten -innerlijke rust en meer ademruimte

- ontspanning van en in je lijf en je hoofd
- loslaten van oude spanning of emoties
- beter contact met jezelf en je grenzen
- ruimte om te voelen wat écht van jou is

Tijdens deze sessie kan er iets verschuiven op een diepere, stillere laag, waardoor je jezelf weer meer in balans voelt.

Hoe ziet een sessie eruit

Geen enkele sessie is hetzelfde, iedere sessie is uniek. We beginnen altijd met een kort gesprek. Wat voel je? Waar zit er spanning? Wat leeft er nu? Daarna



mag je gaan liggen op de behandeltafel en hoef je niets meer te doen. Enkel ontvangen.

Gemiddeld duurt een sessie 60-75 minuten. Ik werk op een rustige en respectvolle manier. De energetische sessie is een ondersteuning van jouw eigen zelfhelende vermogen via zachtheid, aanraking en veilige energetische bedding.

Mijn werk is altijd intuïtief en niet volgens vaste protocollen. Wat jouw lichaam en jouw energie op dat moment laten zien, daar haak ik op in.

Voel je de roep om te vertragen? Je bent van harte welkom, precies zoals je nu bent. Je hoeft het niet alleen te dragen. Tijdens deze energetische sessie mag je landen, ontspannen en ontladen. Jouw lichaam weet de weg.