



## Bewuster en Gezonder

### Mijn praktijk sluit voor een opfrisbeurt



Gelukkig zal dit maar **tijdelijk** zijn, dus je hoeft niet te schrikken ([voornaam])!

Het is namelijk zo dat er vorig jaar een lekkage was in mijn huis. Er drupte gestaag water van boven naar beneden door het plafond in mijn praktijk. Dit is inmiddels verholpen, maar er zitten nu een paar lelijke plekken op de muren en het plafond.

Week 43 en 44 is mijn praktijk dus even gesloten om alles op te knappen. Komende week heb ik nog een paar plekjes beschikbaar en anders ben je vanaf 3 november weer welkom in mijn praktijk.

Met de code **FRIS5** krijg je **€5 korting** op alle afspraken die je vanaf 19 oktober maakt. De code is geldig tot en met 26 november.

[Afspraak maken](#)

### Lezingen

Samen met mijn collega Margo Versteegen ga ik een serie lezingen geven. Het overkoepelende thema is **Gezondheid in Balans**. Hierbij gaan we vertellen hoe wij hier naar kijken, elk vanuit onze eigen specialisaties. Op de afbeelding kun je lezen wanneer de lezingen zijn en welke onderwerpen aan bod komen. De lezingen zullen afwisselend in Duiven en Kesteren gegeven worden.

**Duiven:** de WijkKern, Eilandplein 302

**Kesteren:** het Dorpshuis, Nedereindsestraat 27a

**Aanvang** 19.30 uur, zaal open vanaf 19.00 uur

**Toegang** €5, gepast contant of via een tikkie te betalen

Je kunt ook van tevoren al een ticket kopen, dan ben je in elk geval verzekerd van je plaats!

[Ticket lezing](#)

# Gezondheid in balans

Verder kijken naar symptomen.  
Wat wil jouw lichaam je vertellen?

## Lezingenreeks

INSPIRATIE • INZICHT • PRAKTISCHE TIPS

1

Woensdag  
14 oktober 2026  
Locatie: Duiven

**Autisme  
Voetreflexmassage**

2

Woensdag  
11 november 2026  
Locatie: Kesteren

**Autisme  
Voetreflexmassage**

3

Woensdag  
9 december 2026  
Locatie: Duiven

**Etiketten lezen  
Stress en magnesium**

4

Woensdag  
13 januari 2027  
Locatie: Kesteren

**Etiketten lezen  
Stress en magnesium**

5

Woensdag  
17 februari 2027  
Locatie: Duiven

**Supplementen  
Bioresonantie**

6

Woensdag  
17 maart 2027  
Locatie: Kesteren

**Supplementen  
Bioresonantie**

7

Woensdag  
7 april 2027  
Locatie: Duiven

**Slaap  
Bloedzuigertherapie**

8

Woensdag  
19 mei 2027  
Locatie: Kesteren

**Slaap  
Bloedzuigertherapie**

9

Woensdag  
9 juni 2027  
Locatie: Duiven

**Maag- en darmklachten  
Signalen van je lichaam**

### Facebook Evenement

Op mijn Facebookpagina heb ik een evenement aangemaakt over de serie lezingen. Daar kun je alle informatie terugvinden, aangeven of je van plan bent om te komen en ook vragen stellen. Delen met vrienden en bekenden kan ook en zou fijn zijn! Hoe meer zielen, hoe meer vreugd. Help je mee?

[Meer informatie lezingen](#)

## Voetreflexmassage

### Mijn achtergrond

In 2019 begon ik aan de 3-jarige HBO opleiding tot voetreflextherapeut. Toen werkte ik nog als dokters- en apothekersassistent, dus mijn kennis en ervaring was vooral gebaseerd op de reguliere kant. Veel gezondheidsklachten werden (en worden) benaderd vanuit de klacht zelf, het symptoom waar iemand last van heeft. De behandeling is heel erg gericht op medicatie. Dit kan zeker helpen, maar lang niet altijd en er zijn ook veel bijwerkingen.

### Een schok!

De voetreflexopleiding is gebaseerd op de eeuwenoude kennis van de Chinese gezondheidsleer. Voor mij was dit echt een 'schok' om te leren dat je ook op een andere manier naar gezondheidsklachten kunt kijken. Maar wel een schok die smaakte naar méér! Ik wilde meer hierover leren en openstaan voor andere vormen van 'genezen'. Ik zet genezen tussen aanhalingstekens, want het is een complex proces. Er is ook bereidheid en flexibiliteit van de klant zélf nodig om het herstelproces te activeren.

### Via je voeten

Het uitgangspunt van de voetreflexmassage is dat je hele lichaam en alle processen die daar plaatsvinden met een gerichte massage van de voeten beïnvloed kunnen worden. De werking is gebaseerd op de onzichtbare energiebanen die vanuit je voeten door het hele lichaam lopen. Deze energiebanen worden meridianen genoemd. Op die meridianen zitten weer punten die ik meeneem in een massage. Zo kan ik de doorstroming van energie bevorderen en dit kan invloed hebben op je gezondheidsklachten.

### Geduld

Vaak lopen mensen (te) lang rond met bepaalde gezondheidsklachten. In eerste instantie wordt vaak gedacht dat het vanzelf wel over zal gaan en soms is dat ook zo. Het kan ook zo zijn dat er geleidelijk aan, in de loop van weken, maanden of zelfs jaren, steeds meer klachten bij komen. Dan is het niet altijd duidelijk waar een klacht ooit begonnen is. Kom je op een punt dat je van de klacht af wilt, is het goed om te beseffen dat er ook tijd nodig is voor herstel. Het kan dan nuttig zijn om wat vaker een (voetreflex) behandeling te ondergaan. Het is geen quick fix!

## Tijd en Aandacht

### Luisteren

In mijn consulten neem ik graag voldoende tijd om naar jouw verhaal te luisteren en mee te denken over een behandeling die voor jou geschikt is. Want naast een voetreflexmassage heb ik ook andere mogelijkheden om je gezondheid positief te beïnvloeden. Laten we hier samen over in gesprek gaan.

### Vragen stellen

Van vragen word je wijs! Je kunt mij altijd vragen stellen over jouw situatie. Via de mail, Whatsapp en natuurlijk tijdens je bezoek in mijn praktijk. Geen vraag is te gek.



### Tot de volgende keer

Mijn mails verstuur ik onregelmatig en zeker niet te vaak. Hou ze wel in de gaten, want in de volgende mail volgt weer een leuke actie voor de decembermaand.

Deze e-mail is verstuurd aan [{{email}}](#). • Als je geen e-mails meer wilt ontvangen dan kun je je [hier afmelden](#). • Je kunt ook je [gegevens inzien en wijzigen](#). • Voeg [hanneke@bewusterengezonder.nl](mailto:hanneke@bewusterengezonder.nl) toe aan je adresboek voor een betere ontvangst.

