

INFORMATIE

Annebeth de Regt

Praktijk voor holistische therapie

Telefoon: 076-7850191

(bereikbaar van ma. t/m do. van 10:00 tot 17:00 uur.

Bij geen gehoor kunt u altijd een bericht achterlaten op de voicemail waarna u zo spoedig mogelijk wordt terug gebeld.)

annebethderegt@gmail.com

www.holistischetherapie.com

www.zuiderlichtbreda.nl

BETALING

A. de Regt

Praktijk voor holistische therapie

Rekening nr.: 587.266.570

Bij overmaken graag naam
en datum vermelden.



Holistische therapie

ontwikkeling van
het zelfbewustzijn



Annebeth de Regt
holistisch therapeute

Wat wil ik in het leven?

Dit is een vraag die menigeen bezig houdt in het leven. Wat wil ik, wie ben ik en wat zijn mijn talenten? Het antwoord op deze vraag is moeilijk maar tegelijkertijd simpeler dan je denkt. Het antwoord zit in jezelf. Maar vaak zo verscholen door ervaringen in het leven, gebeurtenissen en opvoeding dat je het zelf niet meer weet. Niet een iemand heeft de wijsheid en tegelijkertijd iedereen.








Holistische therapie

Bij de therapie ga ik uit van de holistische visie. De holistische visie is gebaseerd op het feit dat er altijd een interactie is tussen lichaam en geest (Holos = Grieks voor geheel). Bij lichamelijke klachten kijk ik altijd hoe dit effect heeft op de geest, en andersom, hoe geestelijke problemen effect hebben op het lichaam. Daardoor ontstaat er een duidelijk beeld van het probleem / thema.

Chakra's

Ik werk vanuit de 7 hoofdchakra's (chakra = een energie- en bewustzijnscentrum in het menselijk lichaam). Ieder chakra heeft zijn eigen thema's (zie schema). Afhankelijk van het probleem / thema waar iemand mee kampt stel ik een behandelplan op. De behandeling bestaat uit: lichamelijke oefeningen gericht op het desbetreffende chakra, visualisaties, energetische massages, gesprekken of een combinatie van deze mogelijkheden. Het doel is om het bewustzijn verder te ontwikkelen. Zodat men zelf een beter inzicht krijgt in zijn of haar beweegredenen om iets wel of niet te doen, de manier van omgaan met dingen die men tegen komt in het leven en het ontdekken of uitbreiden van zijn of haar kwaliteiten en talenten. Zodat men zelf in staat zal zijn daar beter mee om te gaan.

Uitleg chakra's

	Element	Kleur	Thema
 1e chakra	aarde	rood	zekerheid / onzekerheid
 2e chakra	water	oranje	vertrouwen in jezelf en de buitenwereld
 3e chakra	vuur	geel	macht en onmacht
 4e chakra	lucht	groen	liefde / geborgenheid
 5e chakra	ether	licht-blauw	communicatie
 6e chakra	licht	donker-blauw	inzicht
 7e chakra	-	violet	verbondenheid met het universum

Voorbeelden van problematiek

- 1e chakra:** weinig gevoel van zekerheid ervaren / materialisme
- 2e chakra:** weinig levenslust, relatie problematiek
- 3e chakra:** woede, angsten, slapeloosheid.
- 4e chakra:** moeite met het maken van contacten, moeite hebben met het stellen van grenzen
- 5e chakra:** geen eigen mening hebben, gebrek aan uitdrakkingsvermogen
- 6e chakra:** oogklachten, slecht zien, concentratie problematiek
- 7e chakra:** verwarring, gebrek aan levensvreugde

Algemeen

De therapie is toegankelijk voor iedereen die daar behoefte aan heeft, jong en oud! Naast de individuele therapie kan ik je tevens advies geven over lichamelijke oefeningen die thuis uitgevoerd kunnen worden en kunnen helpen bij het verminderen van bepaalde klachten. Mijn advies is bij lichamelijke klachten altijd een arts te raadplegen!

Kosten

Een sessie bedraagt **40 euro**.

Locatie

Zuiderlicht

Centrum voor alternatieve geneeswijze en spiritualiteit
Kloosterlaan 138a
076-5139709
www.zuiderlichtbreda.nl

Voor informatie en betaling, zie binnenzijde.