



Lieve mensen.

**Lieve mensen, hierbij de nieuwsbrief van januari 2024.**

Allereerst de beste wens voor 2024. Dat het jaar u veel mooie en dierbare momenten mag opleveren.

In 2024 wil ik weer gemiddeld één keer per twee weken op een Paraview staan. De eerste beurs waar ik in 2024 met Relax-4u gaat staan is de Paraview van 13 en 14 januari 2024 in Sassenheim.

Kijk voor planning tot en met augustus 2024 elders in deze nieuwsbrief.

**Spiritueel Alternatief (de vroegere Paranormaal Alternatief)**

Ik kreeg de laatste tijd veel vragen om naar de Spiritueel Alternatief te komen. Jaren lang stond ik meerdere keren per jaar met Relax-4u op de Paranormaal Alternatief in de Broodfabriek in Rijswijk. Maar door het gedrag van de organisatie destijds en de hoge kosten heb ik deze beurs sinds januari 2016 vermeden. In januari 2016 was ik met mijn stagiaires op die zaterdag in januari 2016 boos van de beurs vertrokken en wilde er niet meer terugkeren.

Maar er is sinds vorige jaar een nieuwe organisatie en heeft de beurs een nieuwe naam en dan de vele vragen. Dus wilde ik toch de nieuwe organisatie weer een kans geven. Maar helaas. Ondanks een andere naam en andere organisatie. De uitdraging en de hoge kosten voor ons blijven hetzelfde. Dus voor de Spiritueel Alternatief (Vroegere Paranormaal Alternatief) gaat er bij Relax-4u definitief een streep door.

Relax-4u probeert meerdere keren per jaar naar de Paraview te komen in de omgeving Rotterdam en Dordrecht. Hopelijk mogen wij u daar ontmoeten.

Zoals u in de planning kunt lezen wil ik ook naar de uithoeken van Nederland komen.

**(huis)artsen**

De afgelopen tijd viel bij mij geregeld in de praktijk de mond open. Ik dacht alles meegemaakt te hebben. Liefst drie nieuwe cliënten die in de praktijk van Relax-4u kwamen voor behandelingen waren doorgestuurd door hun huisarts. En ook voor 2024 heb ik alweer verschillende afspraken in de praktijk staan met cliënten die doorverwezen zijn door huisartsen.

**Bij Relax-4u zijn nu ook Mindfulness sessies**

Regulier is wetenschappelijk aangetoond dat Mindfulness positieve effecten heb op psychologisch-, neurobiologisch- en lichamelijk vlak en dat er in het hele lichaam en geest veranderingen plaats vinden in het biologische systeem. En de bewijzen hiervoor blijven zich opstapelen. Deze veranderingen zijn wetenschappelijk meetbaar. Maar ook je zelfbeeld en wereldbeeld veranderen positief.

Vaak hou je een klacht in stand door er aan te denken. Bijvoorbeeld fietsen.

Zolang je blijft trappen, blijft je fiets wel rijden. Maar als je besluit om niet meer te trappen, komt je fiets vanzelf tot stilstand. Met klachten werkt dat niet anders. Denk aan een klacht en de klacht blijft bestaan.

Met Mindfulness kunnen we dat proces omkeren.

De voornaamste resultaten die je hebt als je Mindfulness doet:

- je bent je bewuster van je eigen gedachten, reacties, gedrag en emoties
- je ervaart dat je bewust invloed uit kan oefenen op gedachten, reacties, gedrag en emoties

- je gaat steeds makkelijker afstand nemen van moeilijke situaties
- je gaat meer van het leven genieten
- je maakt steeds makkelijker moeilijke keuzes
- je krijgt steeds meer energie
- je bent veel meer ontspannen

Maar met Mindfulness krijg je ook steeds betere vaardigheden om met stressvolle situaties en stressvolle momenten om te gaan wanneer het even niet gaat zoals jij zou willen. Je kan je dan ook steeds beter concentreren (meer focus en minder piekeren) en je gaat steeds beter je grenzen aangeven.

#### **Door dit alles zal je ervaren:**

- dat uw hoge bloeddruk daalt
- de (chronische)vermoeidheid afneemt
- u beter gaat slapen
- u bent minder depressief
- u ervaart minder angsten
- (chronische) pijn verminderen of verdwijnen helemaal
- minder psychische gevolgen van (ernstige) ziekten, aandoeningen en tegenslag
- u heeft minder klachten door trauma's
- u gaat beter bewegen

Kortom. U gaat dingen doen en ervaren die u eerder voor onmogelijk hielt.

#### **Praktijk Relax-4u.**

In de praktijk in Amersfoort is er steeds meer belangstelling voor de sessies met Hypnose, Voice Dialogue en Mindfulness. Het is heel mooi te ervaren wat deze sessie en al onze andere (energetische) behandelingen en massages voor de mensen mogen en kunnen doen. Elke minuut ben ik dankbaar voor wat ik kan en mag ervaren tijdens de sessies en behandelingen. Daar kan geen geld tegenop.

#### **De verzekeraars.**

Helaas blijft nog altijd het bericht van de BATC uit over de erkenning van de VGZ-groep. Het duurt allemaal wat langer als dat ik en de BATC gehoopt hadden. Wij hopen dat in 2024 de VGZ groep overstag gaat. Wat wij vreemd blijven vinden is dat VGZ sessies Mindfulness heel veel promoot. Maar de sessies niet wil vergoeden.

Via onze Facebook-pagina, onze websites en in deze nieuwsbrieven hou ik u op de hoogte.

Eventueel breng ik u gelijk op de hoogte van de ontwikkelingen met een extra uitgave van deze nieuwsbrief.

#### **Even uw aandacht voor dit.**

Per 31 december 2023 heb ik mijn licentie beëindigd bij CAT Collectieve Therapeut. Vanaf 1 januari 2024 ben ik dan alleen aangesloten bij de beroepsorganisatie BATC. Voor de vergoedingen van mijn behandelingen heeft mijn besluit geen gevolgen. Alle vergoedingen van mijn behandelingen lopen altijd al via BATC. Ik was bij CAT aangesloten omdat daar veel meer Hypnotherapeuten zijn. Met deze groep hypnotherapeuten had ik 5 tot 6 keer per jaar intervisies. Zolang zij willen, blijf ik met deze groep hypnotherapeuten samenwerken en intervisies organiseren. Dus ook daarin veranderd er niets. Maar ik wilde het u wel laten weten in verband met uw keuzes in de zorgverzekeraar in 2024.

#### **Groepshealingen.**

Ook in 2024 ga ik op de Paraview beurzen waar Relax-4u staat, weer elke per dag gratis Groepshealingen verzorgen. De Groepshealingen worden steeds drukker bezocht. In de Groepshealingen doe ik ook de Chakra- en Aura healing. Kijk op de website [www.papraVIEW.nl](http://www.papraVIEW.nl) om te lezen op welke beurzen Relax-4u staat en voor de tijden van de Groepshealingen.

De eerste Paraview waar ik na de feestdagen weer staat met Relax-4u is in Sassenheim op zaterdag 13 en zondag 14 januari 2024 in het van de Valk Hotel.

Voor de Groepshealingen op de Paraview beurs kunt u zich NIET aanmelden. U kunt op de beurzen zo naar

binnenlopen bij de Groepshealingen. De toegang is gratis voor alle bezoekers van de Paraview beurs. De intree van de Paraview beurs zelf is € 5.

Relax-4u is niet op alle Paraview beurzen aanwezig. Kijk daarom altijd eerst op de website van Paraview of wij aanwezig zijn en hoe laat de Groepshealingen beginnen. ([www.paraview.nl](http://www.paraview.nl))

Tijdens de Groepshealingen kan en mag u altijd foto's, sieraden en andere voorwerpen en speelgoed meenemen voor behandeling van mensen en dieren die niet aanwezig kunnen zijn of overleden zijn.

Als de locatie het accepteert, kunt u ook huisdieren meenemen naar de Groepshealingen. Informeer daarvoor altijd eerst bij de locatie of u dieren mag meenemen. Telefoonnummers staan op de website van de Paraview.

### **De praktijk van Relax-4u in Amersfoort.**

Met name de POH-GGZ medewerkers sturen steeds meer cliënten naar Relax-4u door. Maar nu dus ook (huis)artsen. Dit tot grote tevredenheid van de cliënten zelf.

Bij Relax-4u blijven we er voor zorgen dat nieuwe cliënten binnen 5 werkdagen bij ons terecht kunnen. Zeker nu ik ook Hypnose, Voice Dialogue en Mindfulness sessies verzorgt, sturen de POH-GGZ medewerkers en (huis)artsen regelmatig cliënten aan ons door. Waar nodig kan ik in hypnose ook EMDR doen. Voordeel van EMDR in hypnose is dat men niet zo moe en ellendig uit de EMDR komt. Als ik bij u in hypnose EMDR doet, komt u gewoon heel ontspannen uit de hypnose. En in de hypnose werkt de EMDR minstens net zo goed als bij een EMDR-therapeut die EMDR doet zonder hypnose.

De resultaten van mijn behandelingen blijven me verbazen. In de praktijk probeer ik te bewerkstelligen dat uw lichaam en geest zichzelf herstelt. Dit doe ik complementair. Dat wil zeggen ik zie een lichaam en geest als één. En ik blijf me elke keer weer verbazen hoe snel een lichaam dat oppakt en dan herstelt.

### **Hoe werkt het om een lichaam zichzelf te laten herstellen?**

Een lichaam en geest zonder klachten trilt op een hoge frequentie. Een lichaam en geest met klachten trilt op een lage frequentie. Laat je een lichaam en geest hoger trillen, verdwijnen klachten en herstelt het lichaam en geest vanzelf en sneller. Met mijn behandelingen probeer ik dus om uw lichaam en geest hoger te laten trillen. En die trillingen zijn meetbaar. In het ziekenhuis hebben ze een frequentiemeter. Als ik die elektroden vastpakt, zie je op het scherm op welke frequentie mijn huid trilt. Met mijn energie kan ik dan mijn huid van ongeveer 10 tot 20 herz opjagen naar 10 tot 15 Giga-hertz. En dan heb ik de artsen een hoop uit te leggen.

De reguliere zorg ontdekt ook steeds meer dat mijn behandelingen, sessies hypnose, sessies Voice Dialogue en de sessies Mindfulness verbazingwekkend goede resultaten hebben in vaak veel hele korte tijd. Zeker als ik EMDR en Regressie doet in Hypnose trekt de aandacht van de reguliere zorg.

Moeilijk te behandelen problemen zoals Clusterhoofdpijn, PTSS en andere klachten blijken vaak met mijn behandelingen en sessies sneller te verbeteren dan de reguliere zorg verwacht. Hierdoor verwijzen met name de GGZ-instellingen en de POH-GGZ steeds vaker aan mij door.

Natuurlijk hoop ik dat de beroepsorganisatie BATC snel de groep verzekeraars die aangesloten zijn bij VGZ mijn behandelingen ook gaan vergoeden.

### **Reisafstand tussen uw huis en mijn praktijk in Amersfoort.**

Vaak krijg ik, met name, op de beurzen te horen; Uw praktijk in Amersfoort is mij te ver weg.

Waar die mensen dan even niet bij stilstaan zijn:

- De meeste zorgverzekeraars vergoeden mijn behandelingen of een groot deel van die kosten.
- De meeste mensen zijn na circa 5 behandelingen bij mij, klachtenvrij of zo verbeterd dat zij tevreden zijn en geen behandelingen meer willen.
- De kosten van uw bezoeken aan mijn praktijk die u niet vergoed krijgt plus de reiskosten naar mijn praktijk toe, kunt u elk jaar aangeven bij de aangifte inkomstenbelasting.

Kijk dan eens even wat 5 bezoeken aan mijn praktijk u daadwerkelijk kosten inclusief de reiskosten. En wat kost het u aan behandelingen en medicatie kost bij andere therapeuten die niet hun behandelingen vergoed krijgen.

### **Op afstand behandelen**

En niet geheel onbelangrijk. Ik kan u eventueel ook op afstand behandelen. Bij de meeste behandelingen en sessies kan ik ook op afstand doen. Meestal gebruik ik daarvoor ZOOM of WhatsApp beeldbellen. Maar ik kan eventueel ook zonder beeldverbinding op afstand behandelen. Een ook de behandelingen op afstand worden geheel of gedeeltelijk vergoed door de meeste zorgverzekeraars.

**En ondanks alles probeer ik mijn behandelingen en sessies zo goedkoop mogelijk te houden zodat iedereen door mij behandeld kan worden.**

**Ook dieren, groot en klein, blijven wij behandelen.**



In de praktijk behandeling ik ook huisdieren. Bij u thuis behandelen wij alle dieren zoals op de foto te zien is dat wij paarden behandelen. Het mooiste aan dieren behandelen is dat dieren niet nadenken of geloven. Dieren laten het gewoon gebeuren. De wildste dieren worden zo mak als lammetjes onder onze handen of vallen bijna in slaap. Dat is voor ons en voor de diereneigenaren geweldig en super mooi om te ervaren.

Mits de locatie waar de Paraview gehouden wordt waar Relax-4u staat het toestaat, zijn de dieren ook welkom bij de Groepshealingen op de Paraview. Dus als je dieren wil meenemen? Neem dan eerst contact op met de locatie.

Dieren zijn altijd eerlijk en niet bevooroordeeld. Ook op de Groepshealingen heeft een dier geen last van wel of niet geloven. En een dier zal nooit positief of negatief reageren als er iets wel of niet gebeurd. Dieren laten, net als kinderen, de helende energie over zich heen komen en reageren daar goudeerlijk op. Het is dan ook voor ons altijd super mooi te ervaren hoe de dieren op onze helende energie reageren. Ook tijdens de Groepshealingen worden de drukste en wildste paarden zo mak als een lammetjes.

**Voor de mensen die de vorige nieuwsbrief gemist hebben.**

**Op een Paraview beurs kreeg ik de vraag; Hoe kan ik rimpels voorkomen en/of verminderen?**

Om onze huid glad, zacht, soepel en jong te houden maakt ons lichaam collageen aan. Maar vanaf ongeveer onze 25<sup>ste</sup> levensjaar maakt ons lichaam steeds minder collageen aan.

Met viltamine D en infrarood kunnen we de aanmaak van collageen in ons lichaam stimuleren.

Vitamine D en collageen kan je slikken. Maar dan moet het wel in je lichaam worden opgenomen. En dat gebeurt lang niet altijd. Als je lichaam de geslikte vitamine D en collageen niet of nauwelijks opneemt, kan je slikken wat je wil. Het zal dan geen effect hebben. Met zwavel en/of MSN kan je de opname eventueel enigszins stimuleren.

Met een zonnebank maakt je lichaam zelf veel vitamine D aan. En omdat je lichaam dan zelf die vitamine D aanmaakt, wordt het ook goed in je lichaam opgenomen.

Dat geldt ook voor de collageen. Met infrarood, zoals een infrarood sauna of een infrarood paneel in de douch, wordt je lichaam gestimuleerd om zelf collageen aan te maken. En omdat je lichaam het dan zelf aanmaakt, wordt het ook goed opgenomen in je lichaam. Maar we staan helaas veel te kort in de douche om effect van de infrarood panelen te hebben. Voor een goed effect moet je minimaal 30 minuten voor het infrarood paneel zitten of staan.

Vitamine D zorgt voor een sterkere weerstand, auto-immuunsysteem, waardoor je minder ziek wordt (virussen worden niet of nauwelijks actief in je lichaam) en zijn er minder (winter)depressies.

Met infrarood wordt je lichaam gestimuleerd om meer collageen aan te maken waardoor rimpels niet ontstaan of verdwijnen, je huid gladder wordt en zachter. Je gaat dus een jongere uitstraling krijgen.

### **Hypnose, Hypnose power sessies, Regressie en Voice Dialogue.**

Ik kan het niet genoeg zeggen en schrijven. Hypnose zoals u op tv ziet of in de theaters, heeft niets met hypnose te maken. Bijna altijd is dat in scene gezet en afgesproken werk.

Bij hypnose in mijn praktijk doet u geen gekke dingen die u normaal ook niet zou doen, heeft u altijd zelf de regie in handen en weet u na de sessie precies wat u gedaan en gezegd heb. Hypnose is een sessie pure ontspanning.

Het aantal mensen die Hypnose, Regressie en Voice Dialogue behandelingen willen blijft nog steeds toenemen. En bijna altijd krijg ik van de mensen mooie verhalen terug over de effecten die zij ervaren na een behandeling van mij met Hypnose, Regressie en Voice Dialogue.

Kijk voor een uitgebreide uitleg over deze behandelingen op [www.relax-4u.nl](http://www.relax-4u.nl)

Veel mensen die door de psychiatrie naar mij verwezen worden, behandel ik o.a. met deze sessies.

Met Hypnose, Regressie en Voice Dialogue kan ik uw onderbewustzijn als het ware raadplegen en verschonen om zo bijvoorbeeld verslavingen, trauma's, angsten en andere (eet)stoornissen te behandelen. Ook eventuele ellende uit vorige levens kan ik dan behandelen. En de resultaten zijn verbluffend.

Voor hypnose sessies begin ik bijna altijd met een power sessie.

Tijdens een power sessie hypnose hoeft u als cliënt niet te praten. U ligt ontspannen in een stoel of op de massagetafel in een trans van dagdromen en luistert naar de instructies en suggesties van mij.

In bijna 80% is één enkele sessie voldoende. Ik mag ook de letters CH (Certified Hypnotist) achter zijn naam zetten en ik ben als hypnotiseur erkent door het Dave Elman Hypnosis Institute in Amerika.

Voice Dialogue kan als aparte therapie gebruikt worden voor mensen die niet onder Hypnose durven of willen. Maar Voice Dialogue kan ook als onderdeel van de Hypnose-sessies gebruikt worden.

Regressie therapie kan ook als een aparte therapie gedaan worden maar kan ook in een sessie hypnose.

Regressie therapie wil zeggen dat u in de sessie terug gaan naar de plaats en tijd van een gebeurtenis. Dat kan op verschillende manieren zodat u een heftige gebeurtenis niet nogmaals hoeft mee te maken.

### **EMDR.**

In de sessies hypnose kan ik ook een sessie EMDR inbrengen. Dat klinkt natuurlijk even vreemd.

Een therapie EMDR is gebaseerd op oogbewegingen. Dan komt al snel de vraag; Kan dat dan in hypnose?

Het antwoord is heel kort en krachtig.

JA. Dat kan. Om in hypnose te zijn hoeft je namelijk je ogen niet gesloten te hebben. Je kan in hypnose je ogen ook open hebben. En dan ben ik instaat om EMDR te doen terwijl u in hypnose bent. En de ervaringen zijn waanzinnig. Ook hier is soms één enkele behandeling voldoende. Maar er zijn bijna altijd veel minder behandelingen nodig met hypnose/EMDR van mij dan met de reguliere EMDR in de GGZ. Een ander heel groot voordeel van EMDR in hypnose is dat je na een sessie niet oververmoeid ben en dagen lang moet herstellen.

Op onze website [www.relax-4u.nl](http://www.relax-4u.nl) staat een uitgebreide uitleg van de Hypnose, Regressie en Voice dialogue therapieën. Uiteraard vergoeden de meeste zorgverzekeraars ook deze behandelingen.

## Behandelde kaartjes

Al onze visitekaartjes zijn behandeld met de zeer krachtige helende en positieve energie en kracht van mij.

De visitekaartjes kunt mee naar huis nemen. Draag ze in uw kleding of leg ze onder uw kussen. Baat het niet, schaadt het niet. Deze behandelde kaartjes liggen exclusief bij de Groepshealingen in Soest.

## Reacties op onze behandelingen en Groepshealingen.

Ik hoop dat u, zoals de vele mensen die u al voor gingen, een keer te mogen ontmoeten tijdens de Groepshealingen op de Paraview beurzen en onze praktijk in Amersfoort.

En natuurlijk hoop ik ook dat u dan ook veel mooie, positieve en liefdevolle ervaringen mag ervaren.

Ik vind het heel mooi en leuk als u die ervaringen met ons wil delen.

U mag altijd uw mooie ervaringen op mijn Facebookpagina's plaatsen. Relax-4u heeft twee Facebookpagina's. Namelijk "[Relax-4u](#)" en "[Groepshealingen](#)". U mag uw mooie en liefdevolle ervaringen altijd op beide Facebookpagina's plaatsen. U kunt ook uw mooie ervaringen aan ons mailen.

Ik blijf het mooi vinden dat steeds meer mensen tegen mij zeggen; Als wij bij jou binnenkomen (praktijk en Groepshealingen) of op een andere manier contact met jullie hebben voelen we gelijk verbeteringen in onze klachten en veel ontspanning en liefde.

## Relax-4u heeft drie websites met ieder zijn eigen onderwerpen.

[www.groepshealing-relax-4u.nl](http://www.groepshealing-relax-4u.nl)

- Voor mijn Groepshealingen, beursactiviteiten en adviezen voor de (rijks)vaccinaties

[www.relax-4u.nl](http://www.relax-4u.nl)

- Voor informatie over de behandelingen in de praktijk die vergoed worden door de meeste zorgverzekeraars

[www.relax-4u.com](http://www.relax-4u.com)

- Informatie over mijn werk op Curaçao, voedingsadviezen en Interval Vasten (Intermittent Fasting)

## Foto's, voorwerpen, medicijnen en andere materialen

Uiteraard mag u altijd bij alle Groepshealingen en in de praktijk foto's of voorwerpen meenemen van bekenden en/of overleden personen en dieren.

Deze kunt u bij de Groepshealingen op schoot of voor u op de grond leggen voor behandelingen.

In de praktijk kunt u alles op de tafel leggen voor behandeling/healing terwijl uzelf behandeld wordt.

Bij uw medicatie, eten en drinken en via de foto's kan er ook veel veranderen.

## De komende beurzen waar Relax-4u aanwezig is.

Onderstaande de planning voor de zaterdagen en/of zondagen die ik op de beurzen aanwezig ben:

<b>Naam beurs:</b>	<b>Datum:</b>	<b>Plaats:</b>	<b>Locatie:</b>
- Paraview	13 en 14 januari 2024	Sassenheim	Van der Valk hotel
- Paraview	20 en 21 januari 2023	Hilversum	Dudok Arena
- Paraview	4 februari 2024	Groningen	Martiniplaza
- Paraview	18 februari 2024	Huizen	De Meent
- Paraview	2 en 3 maart 2024	Rotterdam	Zevenkampse ring
- Paraview	16 en 17 maart 2024	Amstelveen	Emergohal
- Paraview	30 maart 2024	Westervoort	Sports Planet
- Paraview	13 en 14 april 2024	Dordrecht	Reeweg hal
- Paraview	18 mei 2023	Hilversum	Dudok Arena
- Samma Saya	25 en 26 mei 2024	Haarlem	Pannenkoeken Paradijs
- Paraview	15 en 16 juni 2024	Rotterdam	Zevenkampse ring
- Paraview	22 en 23 juni 2024	Amstelveen	Emergohal
- Paraview	6 en 7 juli 2024	Driebergen	Health Centre Hoenderdaal
- Paraview	13 en 14 juli 2024	Haarlem	Kennemer hal

Alleen op de beurzen van Paraview verzorg ik elke dag Groepshealingen met Chakra- en Aura healing.  
Kijk op [www.groepshealing-relax-4u.nl](http://www.groepshealing-relax-4u.nl) voor de datums en adressen.  
Op [www.paraview.nl](http://www.paraview.nl) staan de tijden van de Groepshealingen.

**Relax-4u**

Beukstraat 70  
3812 MK Amersfoort  
033-88 76 398  
[info@relax-4u.nl](mailto:info@relax-4u.nl)

Rest mij in deze laatste nieuwsbrief van 2023 om u een mooie maand december te wensen, fijne kerstdagen en een prachtige jaar wisseling.

Deel deze nieuwsbrief met iedereen die u kent en interesse heeft in Complementaire- en Natuurgeneeskunde en in groepsactiviteiten.

Heeft u na aanleiding van de nieuwsbrief vragen en/of opmerkingen. Laat het mij weten. Ik sta u graag te woord.

**De volgende nieuwsbrief kunt u verwachten rond 1 februari 2024.**

Veel liefs en misschien tot de volgende Groepshealingen, beurzen of behandelingen.

**Paramedisch  
BATC Complementair Therapeut,  
Gert van Beek**



*Wilt u de nieuwsbrieven niet meer ontvangen, klik dan hier*