

juli 2022

De maandelijkse nieuwsbrief
van Praktijk Janida

NIKS MOET **NIKSEN** MAG



Op vakantie ervaren we het relaxte leven. We moeten niks en niksen mag. Hoe kunnen we dat gevoel meenemen naar het dagelijkse leven? Naar de dagen waarin we zoveel afspraken hebben dat we meestal na 1 dag werken het relaxte, ontspannen gevoel alleen nog maar kunnen herinneren.

Neem tijdens je vakantie eens met aandacht waar, kijk en luister met aandacht naar je omgeving. Verwonder je. Kijk naar de ondergaande zon, voel het zeewater aan je voeten kabbelen en neem het landschap in je op. Dit ontspant je en geeft je direct een goed gevoel. Geniet van een drankje op een terrasje en kijk om je heen. Het zijn deze kleine dingen die het grootste geluk brengen en ze blijven je het langste bij. Bewaar deze momenten bewust om ze thuis, als het weer druk is, te herinneren.

NIKS MOET **NIKSEN** MAG



IN DIT NUMMER

ONTSPANNEN IN VAKANTIE TIJD

praktijk Janida dicht
in de zomervakantie

KRUIDEN IN HUN ELEMENT

WEEGBREE

colofon

Vakantie bij praktijk Janida

wist u dat Praktijk Janida :
van 1 augustus tot en met 20 augustus gesloten is in verband met de zomervakantie. maar dat u wel alvast een heerlijke massage kan plannen om dat heerlijke ontspannen gevoel ook na de vakantie nog even vast te houden.

Er daarom in augustus geen nieuwsbrief verschijnt. Maar in september ik weer heel veel nieuwe plannen met jullie ga delen.

kruiden in hun element

St Janskruid

Een kruid wat je nu buiten kunt zien bloeien met stralende gele bloemetjes is het St Janskruid. Van de bloeiende toppen kan een fijne olie gemaakt worden. Het leuke hiervan is dat de olie een mooie rode kleur krijgt. Ben je de vakantie toch verbrand in de zon dan is smeren met deze olie een aanrader. De olie is verzachtend en herstellend voor de huid.



Praktijk Janida

Voel je vrij om deze nieuwsbrief door te sturen.

Als je van praktijk Janida geen informatie meer wilt ontvangen, stuur dan een mail naar info@praktijkjanida.nl of gebruik het [contactformulier](#).

