

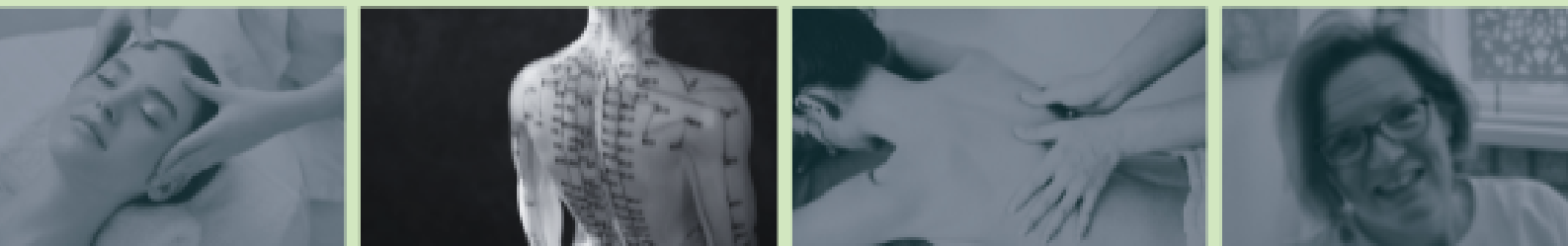
juni 2022



Praktijk Janida

EEN STILLE GEEST KOMT MEER TOT RUST DAN EEN SLAPENDE GEEST

De maandelijkse nieuwsbrief van Praktijk Janida



massage uitgelicht:

traject behandeling

Het is zo fijn om jullie te kunnen vertellen dat ik jullie nog meer en beter kan helpen. Vanaf nu bied ik traject behandelingen aan. Vraag je je nu af wat dat is? Als shiatsu-therapeut ondersteun ik mensen met hun ziekte. Hierdoor kunnen klachten verminderen en/of je leert beter om te gaan. Ziek zijn heeft een enorme impact op je leven. Je hebt misschien veel chaos in je hoofd en in je gevoel. Of je wordt door je ziekte helemaal in beslag genomen. Dan kost het tijd om weer tot jezelf te komen. Je kunt dan hulp gebruiken om je te richten op een vrij en energievul leven. Shiatsu kan hierbij helpen. In een periode van 12 weken ontvang je 6 behandelingen op jou behoefte afgestemd. Samen kijken we waar de blokkade zit. Dit traject bestaat uit massagebehandelingen, maar kan ook coaching en oefeningen bevatten. Meer weten? Kijk op mijn website: www.praktijkjanida.nl



Beter slapen voor een heldere geest

Het verbeteren van je slaap doet wonderen voor je mentale gezondheid. Slecht slapen wordt ook in verband gebracht met verschillende ziektes zoals overgewicht, hartklachten, depressie en dementie. Hoe verbeter je je slaap?

Neem regelmatig tijd voor ontspanning, ga wandelen, sporten of neem een massage.

Ga een uur voordat je naar bed gaat, het rustig aan doen. Zodat je lichaam al vast een seintje krijgt, het is het einde van de dag. Dim het licht, luister naar muziek of een geleide meditatie.

Drink 's avonds een kop kruidenthee, zoals kamille of citroenmelisse.



IN DIT NUMMER

UITGELICHT : **TRAJECT BEHANDELING**

Beter slapen voor een heldere geest

KRUIDEN IN HUN ELEMENT **CITROENMELISSE**

UIT DE PRAKTIJK

colofon



juni 2022



Kruiden in hun element

Citroenmelisse

Citroenmelisse is een geliefde tuinplant vanwege haar heerlijk geur. Daarnaast is deze plant ook geneeskrachtig. Ze geeft troost en ontspant. Zij helpt spanningen, verdriet, nervositeit en rouw te verlichten.

Citroenmelisse helpt om een betere nachtrust te verkrijgen en slapeloosheid te verminderen. Ook op je spijsvertering heeft deze plant een ontspannende werking. Citroenmelisse is heel geschikt voor diegene die 's avonds niet tot rust kan komen en daardoor niet kunnen slapen. Hoe gebruik je citroenmelisse? Neem ongeveer 2 weken lang elke dag een kopje citroenmelisse thee of gebruik de tinctuur van citroenmelisse.

disclaimer: niet gebruiken bij zwangerschap

Uit de praktijk, massage bij mensen met dementie

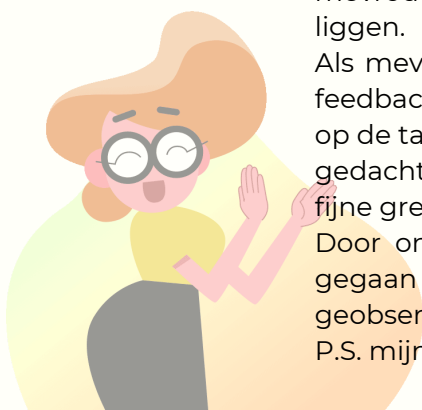
Een massage geven aan iemand kan verrassend zijn. Voor mijn eindonderzoek voor opleiding voor Shiatsu therapeut mocht ik een vrouw behandelen met de ziekte van Alzheimer. Vooraf gaande aan de massage had ik een gesprek gehad met mevrouw en haar man over hoe het met hen gaat. In dat gesprek leg ik ook uit wat ik ga doen en vertelde ik dat ik binnenkort een shiatsu-praktijkexamen zou hebben.

Ik behandel mevrouw. Aan het begin van de behandeling kletst mevrouw wat, maar gaandeweg wordt mevrouw steeds stiller. Ik merk dat haar ademhaling dieper wordt en mevrouw begint te ontspannen. Na de behandeling blijft mevrouw nog even lekker liggen.

Als mevrouw van mijn tafel opstaat, komt er voor mij de verrassing. Mevrouw geeft mij feedback. Ze geeft mij een compliment hoe ik het gedaan heb. "Je hebt mij comfortabel op de tafel laten liggen door een rolletjes onder mijn knieën te doen. Goed dat je daar aan gedacht hebt. Je wist de juiste punten vast te houden, dat kon ik goed voelen. Je had een fijne greep."

Door ons gesprek voor de behandeling, was mevrouw weer in haar beleving terug gegaan naar haar werk. Mevrouw is docente geweest en heeft mij tijdens de behandeling geobserveerd en beoordeelt. Ik was geslaagd voor mijn shiatsu examen.

P.S. mijn praktijkexamen heb ik later nog een keer gehaald.



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](#).

