

Nieuwsbrief

september 2020

praktijk voor
holistische verzorging
natuurgeneeskundig therapeut

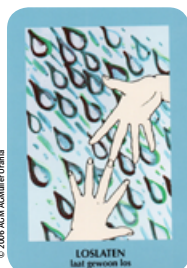
José van Stokhem



Boedekerstraat 30
7411 RZ Deventer
T 0570 613174
E lichtpost@hetnet.nl
www.lichtpost.nl



**'Mijn hart is licht,
mijn tred is zwaar,
mijn hoofd is vrij en
mijn handen succesvol'**



Element Metaal

Na deze uitzonderlijk warme zomer is het dan toch echt tijd voor een frisse wind. Het element Metaal is nog actief tot 20 oktober, waarbij de darmen, longen en lymfe een belangrijke rol spelen. Zorg voor voldoende vocht om je lichaam te helpen reinigen. Lymfedrainage ondersteunt het Metaalelement. Dit herfstseizoen staat in het teken van het loslaten van oude (verdrietige) stukken en ruimte maken voor nieuwe dingen, zodat je weer volop kunt genieten. Kun jij wel wat ruimte gebruiken? Ik help je graag.

Weerstand

De R is weer in de maand en juist nu is het extra belangrijk om goed voor jezelf te zorgen. Kies voor vertrouwen en het versterken van je immuunsysteem. Denk hierbij aan o.a.

- Gezonde voeding
- Beweging
- Meditatie
- Positieve mindset
- Rust
- Suppletie*
- Massage
- Lymfedrainage
- Guasha
- Fotontherapie

* Voor het ondersteunen van je weerstand wordt een combinatie van minimaal deze 4 supplementen geadviseerd:

- Vitamine C: zit in o.a. paprika, zwarte bessen, spruitjes, peterselie, boerenkool, rode kool, spinazie, kiwi's, aardbeien en citrusvruchten.
- Vitamine D: zit in o.a. vette vis zoals sardientjes, ansjovis, forel, zalm, makreel, haring, boter, kaas en eieren.
- Zink: zit in o.a. schaal- en schelpdieren, vis, zaden zoals pompoenpitten, lijnzaad, vlees en eieren
- Quercetine: zit o.a. in rode uien, appels, bessen, boerenkool, cranberries, pruimen, olijfolie, rode wijn, thee en kappertjes.

Er zijn inmiddels leveranciers die combinatieproducten aanbieden. Dat scheelt in de kosten en de hoeveelheid potjes op het aanrecht. Vraag er naar in de praktijk.

GRATIS Quantum Touch afstandshealing

Vanaf april heb ik wekelijks elke maandag een gratis Quantum Touch-afstandshealing gegeven. Er was zoveel belangstelling voor, dat ik ben gevraagd om dit te blijven doen. Daarom: elke eerste maandag van de maand een gratis Quantum Touch-afstandshealing, waar jij vanuit je eigen huis op kunt afstemmen. Je vindt de aankondiging op Facebook. Wil je ook ontdekken wat Quantum Touch voor jou kan doen? Vraag dan de informatie aan en je ontvangt een lichtbelletje. Wil je liever een privé sessie, neem dan contact met me op.

VLOW® yoga online

Het zit er voor dit jaar helaas niet in, dat we nog een live VLOW®yogales (yoga voor de borsten) kunnen organiseren. Het alternatief is een superfijne exclusieve Yoga-flow op video. Een serie oefeningen speciaal samengesteld voor de borstgezondheid. Voorwaarde is wel, dat je een beetje bekend bent met yoga. Bestel nu lichtpost@hetnet.nl via de VLOW®yoga video voor thuis en ontspan op jouw moment.

Boekentip

Van food- & lifestylecoach: Marjolein Dubbers, *Voeding & hormonen*, ISBN 9789021575704.

Ik ben dankbaar dat de praktijk weer open is en ik mijn werk kan hervatten. Vanzelfsprekend blijven ook na de zomer de RIVM-richtlijnen met betrekking tot veiligheid en hygiëne van kracht. In sommige gevallen is het ook mogelijk om je consult om te zetten naar een email- of skypeconsult. Kies wat het beste bij jou past.

Zorg goed voor jezelf, tot gauw,

Hartelijke groet, José van Stokhem