

Nieuwsbrief

november 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



**'Ik richt mijn
5 zintuigen op alles
wat mooi is en mij
vreugde geeft'**



Wat er om ons heen ook gebeurt, de seizoenen houden hun ritme vast. Dit geeft ons het vertrouwen dat er na elk einde altijd een nieuw begin komt. Bij het winterseizoen hoort het laatste element in de cyclus, WATER dat tot 17 januari 2021 actief is. De bijbehorende organen zijn de blaas, nieren en ook de hormoonhuishouding. Het WATER element neemt de energie mee naar binnen, zoals dit nu ook in de natuur gebeurt. Het is tijd om even stil te staan en te bezinnen. Wat past nog bij jou en wat mag je loslaten? Corona nodigt ons uit om juist dit te doen. Is je Waterelement in balans dan je zelfverzekerd, enthousiast en flexibel. Dit in tegenstelling tot de onzekerheid en angst die zich laat zien bij een disbalans. Warmte en rust brengen het WATER in evenwicht. Verwarmende voeding zoals vis, gevogelte, ui, pompoen, bouillon, gember, kaneel en yogithee passen goed bij dit seizoen. Probeer ook eens een warm ontbijt of lunch. Daar worden je nieren blij van. Ook een warm voetenbadje doet wonderen in deze winterse periode. Een Phyto5 WATER-behandeling brengt je voelbaar energie.

Netipot

Ik heb mijn Netipotje tevoorschijn gehaald en ben weer enthousiast aan het neusspoelen. Kom je al langer bij mij in de praktijk, dan heb je er ooit één van mij gekregen. Het is even wennen. dat geef ik toe, maar ... een eenvoudige manier om je weerstand te versterken. Met dit kleine gietertje spoel je dagelijks je neus schoon. Zo voorkom je een verkoudheid of ben je er weer snel weer vanaf. Wil je precies weten hoe dat in zijn werk gaat, vraag dan lichtbelletje nr 31 aan en natuurlijk heb ik er een voor jou in de praktijk.

Bijscholingen

Ondanks de beperkte mogelijkheden van dit jaar is het gelukt om toch een aantal bijscholingen te volgen. Ik ben weer helemaal bij op het gebied van Hormoonhuishouding, Guasha en borstgezondheid en EHBO.

Kadootje

Juist vanwege de bijzondere omstandigheden van het afgelopen jaar, ben ik extra dankbaar voor het in mij gestelde vertrouwen. Naast de één op één consulten waren er ook veel fijne online sessies. Dat was leuk en leerzaam en blijf ik zeker doen. Zolang de voorraad strekt, ligt er een leuke kerst attentie voor je klaar!

Zorgverzekering

Kijk kritisch naar je (aanvullende) verzekering of die nog steeds bij je past. De vergoedingen worden helaas minder. Maak een berekening wat het je kost en wat het je oplevert. Een apart spaarpotje waarover jij zelf kunt beschikken kan een alternatief zijn. Ik heb een contract met Salland, Eno en de Friesland.

Energie volgt altijd je gedachten. Blijf je daarom ook in het nieuwe jaar steeds opnieuw verbinden met de dingen waar je blij van wordt!

Ik wens je een gezond en vrolijk 2021

Warme wintergroeten, José van Stokhem