



## Nieuwsbrief 9, 22 december 2022.

### Nieuwjaarswens en lagere tarieven.

Beste lezer, mijn laatste nieuwsbrief was van januari.

Is er het afgelopen jaar dan niets te melden geweest?

Nou, het kabbelde wat meer in mijn praktijk dan gebruikelijk.

Het was rustiger.

Dat gaf me meer tijd om aan onze moestuin te besteden, en om van het heerlijk zonnige weer te genieten.

Maar natuurlijk is er wel nieuws uit de praktijk.

### Rouwverwerking

Om te beginnen heb ik in de zomer een driedaagse cursus Rouwverwerking gedaan.

Bij Total Health, door Ellen de Brouwer.

Een hartverwarmende docente, die heel mooi kan vertellen over hoe zij in haar praktijk omgaat met mensen die een verlies hebben geleden.

Hoe je middels gesprekken en bijbehorende voetreflexmassages, mensen kunt ondersteunen in hun proces.

Zodat ze zich gehoord en gezien voelen. Hun emoties aan leren kijken en er doorheen durven gaan.

Zodat er weer beweging in hun proces komt, ze hun leven opnieuw kunnen gaan oppakken.

Hierbij wordt het begrip 'rouw' heel ruim genomen.

Het gaat niet alleen over overlijden, maar ook over omgaan met een lastige relatie, bepaalde patronen niet kunnen loslaten, een stukje zekerheid dat je kwijt raakt, of een bepaalde verandering in je situatie.

Rouw komt in grote en kleinere vormen en dat mag allemaal gezien worden.

In je eigen tempo.

'Verdriet dat bewust ervaren wordt lost op' – Sogyel Rinpoche.



## Lagere tarieven

Verder heb ik voor komend jaar mijn tarieven verlaagd, zodat ik meer mensen kan bereiken. Met de huidige oplopende kosten is het voor steeds meer mensen moeilijk of zelfs onmogelijk geworden, de nodige zorg te betalen.

Mochten deze tarieven nog te hoog zijn, dan gaan we samen in overleg over wat er nog wél mogelijk is.

Dus schroom niet om contact met mij op te nemen.

**Want samen komen we alle uitdagingen heus goed door!**

De nieuwe tarieven zijn:

\*Eerste consult en consulten langer dan 90 minuten: 60,00

\*Vervolgconsulten: 50,00

\*Pure ontspanningsmassage zonder klachtbehandeling: 45,00



## Nieuwjaarswens

Gezien alle veranderingen om ons heen, zou ik een oude, wijze raad willen mee geven:

Probeer niet veranderen, wat niet te veranderen is.

Richt je aandacht op dié dingen, waar je wél invloed op hebt.

Zoek de positiviteit op en doe waar je blij van wordt!

En vooral: **Wees lief voor jezelf, je bent fantastisch!**

“Onze diepste angst is dat wij buitengewoon krachtig zijn  
Het is ons licht, niet onze duisternis dat ons het meest beangstigt  
Wij vragen onszelf Wie ben ik dat ik briljant kan zijn  
Geweldig, getalenteerd en fantastisch  
Als wij bevrijd zijn van onze angst,  
Bevrijdt onze aanwezigheid vanzelf anderen”

-Marianne Williamson

Als afsluiting geef ik jullie graag dit muzikale kadootje mee:

**Een prachtig mooi gezongen mantra van May and June: If you ever forget:**

<https://youtu.be/ZAPohWG3Mdc>

Veel dank voor al het vertrouwen in mij in het afgelopen jaar.  
Hele mooie decemberdagen gewenst, en veel Liefde, Plezier en Gezondheid in  
2023!

Graag tot ziens!



Heleen de Lang-Schaaps.