

# GOOD MOODS

Praktijk voor  
Natuurgeneeskunde  
en Energie

## BEHANDELINGEN VOOR HET NIEUWE JAAR

### REFLEXOLOGIE

*Een massagetechniek waarbij de reflexpunten op voeten, handen, gezicht, schouder en schedel worden gemasseerd.*

### PROGNOS SCAN

*Digitale gezondheidsscan; een mooie uitgangssituatie voor diagnose en gericht advies; ontwikkeld in de ruimtevaart.*

### BIONIC/LAMPJES

*Veilige, pijnloze fotontherapie. Levert verblijvende resultaten bij ziekte van Lyme, dyslexie, sportblessures en vele andere klachten.*

### E-LYBRA 9

*Krachtig bioresonantie apparaat om blokkades in het energieveld op te heffen.*

e-Lybra 9  
The unrivalled Energy Medicine  
system for practitioners



*De ultieme vreugde ligt in onszelf*

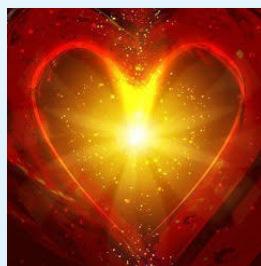
*-Dalai Lama*



### Lieve mensen,

Wat fijn dat ik het afgelopen jaar weer met velen van jullie een stukje heb mogen meelopen. Het maakt me blij te zien hoe vertrouwen, steun en liefde je altijd kunnen redden uit wat voor benarde omstandigheden dan ook. We leven momenteel in een wereld waar veel onvrede heerst. Mensen lijken zich los te willen rukken uit vaste structuren en patronen. Heftige beelden bereiken ons via televisie en media. De vraag is hoe we een gevoel van vertrouwen en vreugde kunnen vasthouden in deze verwarrende tijden.

**Het boek van vreugde** van Aartsbisschop Desmond Tutu en Zijne Heiligheid de Dalai Lama is een boek waar je blij van wordt. Het is een wijs en inspirerend boek dat ons leert dat vreugde, vriendelijkheid en vertrouwen altijd beschikbaar zijn omdat ze in onszelf zitten. De twee wijze Nobelprijswinnaars hebben beiden vele tegenslagen moeten overwinnen, maar behoren ondanks deze ontberingen tot de vrolijkste mensen op aarde. Ze benoemen acht pijlers van vreugde: **Perspectief** (er zijn altijd verschillende invalshoeken) **Humor, Nederigheid, Acceptatie, Vergeving, Dankbaarheid, Compassie en Edelmoedigheid**. Laten we hun lessen ter harte nemen.



*Richt je aandacht met regelmaat op het licht in je hart. Je voelt de vreugde en je straalt!*

In de praktijk maak ik sinds kort graag gebruik van de inzichten van de Russische arts Buteyko. De **Buteyko Methode** is een spectaculaire ademhalingstherapie waarmee de oorzaak van veel ziektes zoals astma, slaap apneu, longemfyseem en chronische hyperventilatie wordt aangepakt. De methode herstelt de natuurlijke ontspannen ademhaling. In de praktijk zien we dan kinderen en volwassen meteen rustiger worden. De methode helpt ook tegen

verzuring en bij stressklachten. Zie verder: **Buteyko intsituut Nederland**.

Ook het nieuwe product **Cannabidol** kent positieve effecten. Het helpt bij klachten van de gewrichten, spieren, zenuwen, maar ook bij darm- en slaapproblemen.

Electromagnetische straling door mobiele telefoons en computers blijft een lastig probleem. Het komend jaar ga ik uitzoeken hoe 'aarden' (fysiek contact maken met de aarde) kan helpen om de straling af te voeren. Zie ook: **www.earthingnederland.nl**.

Verder masseer en test ik nog steeds graag. Het is boeiend te zien wat kinderen en pubers via de testen laten zien hoe het bewust of onbewust met hen gaat, en wat eraan te doen is.

**De fotonen therapie**, het relax/happiness/anti-stress lampje doet het tijdens de behandelingen altijd goed, de visualisaties zijn veel krachtiger door de effecten het licht en kleurenspectrum lampjes. Ook het littekenlampje helpt om veel oneffenheden en blokkades op te heffen. Veel littekens en ophopingen bij blessures of rug- en schouderproblemen verminderen door het werken met licht. Er komt nu zelfs een litteken centrum in Huizen om hier specifiek mee te werken.

Voor het nieuwe jaar heb ik goed nieuws: beroepsvereniging VNT heeft mij laten weten dat de consulten komend jaar weer gewoon voor vergoeding in aanmerking komen. Een fijn bericht!

Tot slot wil ik ook mijn dankbaarheid uiten voor de fijne samenwerking met mijn dierbare collega's die ik zeer vertrouw.

Ik wens jullie een goede gezondheid en veel vreugde in 2017.

*Sjoukje*



# GOOD MOODS

Praktijk voor  
Natuurgeneeskunde  
en Energie

## BELANGRIJK OM TE WETEN

•De praktijk is geopend van dinsdag tot en met donderdag.

•An Schepers neemt vaak de telefoon op. Zij is verpleegkundige en heeft meerdere natuurgeneeskundige opleidingen gevolgd.

•Telefonisch zijn we bereikbaar vanaf 8.30 tot 9.00 uur. Bij geen gehoor gelieve in te spreken op het antwoordapparaat. Je wordt dan teruggebeld.

•Mailen kan ook: [welkom@goodmoods.nl](mailto:welkom@goodmoods.nl). Buiten de vrije dagen en vakanties, wordt de mailbox dagelijks geopend.

•**Belangrijk:** Let ook voor 2017 op de poliswijzigingen van uw ziektekostenverzekering.

•Good Moods heeft een pinautomat.

•Bij dringende en acute zaken, probeer ik zo snel mogelijk te reageren, maar schroom niet bij twijfel of onzekerheid over bepaalde klachten een huisarts te raadplegen.

Of bel mijn collegiale zus Reintsje Gras Reijenga tel.: 0515-532175.

*De naam van de praktijk Good Moods staat voor goede moed, goede zin, goede stemmingen en in het Fries is het 'goeie moed'.*

De ultieme vreugde ligt in onszelf

- Dalai Lama



## PRODUCTEN

### Prognos gezondheidsscan

Een digitale meting voor algemene klachten. Geavanceerde en wetenschappelijk beproefde techniek. Eerste consult € 115,- Tweede consult € 109,- Half consult € 55,-

### E-Lybra bioresonantie

Innovatief apparaat met energetische remedies om disbalans te helpen oplossen. Eerste consult € 115,- Vervolgconsult € 109,- Half consult € 55,-

### Bionic 880

Veilige, pijnloze fotontherapie. Levert verbluffende resultaten. Al ruim 10 jaar succesvol toegepast in Duitsland. Kan bij bijna alle klachten worden ingezet. Ook evt. thuis te gebruiken. Een uur: € 90,- Half uur € 55,- Bij behandelserie van 6-8 keer € 35,- per half uur.

### Voetreflexologie

Voetmassage waarmee reflexpunten op de voeten worden gemasseerd. Het zelfgenezend vermogen van het lichaam wordt hiermee gestimuleerd. € 90,-

### Meridiaan massage

Een massage om blokkades in energiebanen op te heffen. Meestal schouder-en/of rugmassage. € 90,-

### Gezichtsreflexologie

Een bijzondere en effectieve massagetechniek, uit een oude cultuur, ontwikkeld door o.a Indianen, Japanners en Vietnamezen. € 90,-

### Hormotie behandeling

Een speciale behandeling waardoor niet geïntegreerde emoties een 'betere' plaats krijgen. € 90,-

### Lymfedrainage

Een zachte massage waardoor opgehoopte afvalstoffen in het lichaam worden afgevoerd. € 90,-

### Prijzen voor massages

Heel uur € 90,- Half uur € 55,-

### Een uitgebreid telefonisch consult of mailcontact :

€ 1,25 - per minuut

## TIPS VOOR 2017

### Wist u ...

★...dat 2016 het jaar door de Verenigde Naties is uitgeroepen tot het jaar van de Blijde Boon? Hiermee worden bonen, erwten en linzen wereldwijd op de kaart gezet. Ze zijn zo gezond!

★... dat de vergeten groente pastinaak een prima bron van mineralen is?

★... dat de kleine kooltjes, spruitjes, meer vitamine C bevatten dan sinaasappels?

★... dat je maagklachten kunt verminderen door vóór het eten een blaadje rauwe witlof te eten?

★... dat Renew crème en body lotion na al die jaren nog steeds bijzonder effectief en geliefd zijn?

★... dat Asea sap en Renu 28 zelfs helpen bij het bijna onoplosbare Rosacea huidprobleem?

★... dat Asea sap je immuunsysteem versterkt?

★... dat je zelf kunt leren testen wat gezond is voor je lijf? Ook handig om antwoorden te vinden op belangrijke vragen. Meer weten? Ik vertel je hoe je het kunt leren.

★...dat je van 'Het boek van Vreugde' van de Dalai Lama en Desmond Tutu vanzelf blij wordt van binnen?

★... dat een moment van vreugde honderd zorgen kan verdrijven? Dit schreef Confucius heel lang geleden.

★... nog een tip: Zoek het vooral in de kleine dingen die aan je leven vreugde en voldoening geven!

en natuurlijk:

★...dat er meer informatie te lezen is op de website [www.goodmoods.nl](http://www.goodmoods.nl).

★...dat jullie ook in het nieuwe jaar weer van harte welkom zijn bij Good Moods!