

Lieve jij,

Voor het eerst sinds lange tijd voelt het als nodig om een nieuwsbrief te schrijven.

~~Net~~ terug van een heerlijke vakantie in Frankrijk op mijn favoriete camping waar niks is en tegelijkertijd is alles er.

Rust, ruimte, natuur en stilte. Op het getsjilp na van de cicades.

Eindelijk het gevoel van thuis komen in mezelf nadat ik mijn ritme stoornis en hersenschudding heb gehad. En lekkage in de praktijk.

Ik voelde mij weer heel worden.

Mooie ontmoetingen met mens, natuur en mezelf. Wat zo fijn is als je in connectie bent met jezelf dat alles vanzelf gaat stromen. Dat je voelt wat je nodig hebt, zoals tekenen, de ruimte om te trainen omdat het zo vrij voelt. Het openstaan van je zintuigen. De geuren die binnenkomen en de ogen die breder kijken dan alleen je telefoon of computer.

Weet je dat je je ogen kan trainen om “breder” te kijken? Ik zal een mooie oefening meegeven voor gezonde oogspieren en oogkwaliteit.

Daar in Frankrijk zag ik de gieren vliegen hoog boven ons. Zij zijn op zoek naar kadavers. Zelfs de botten worden door hen op gegeten. Fascinerend hoe alles op gaat in een nieuw systeem. En dat brengt mij op een punt in mijn systeem.

Die hersenschudding heeft mij ook echt laten schudden. Na laten denken.

Ik liep tegen dingen aan in de praktijk. Er is veel beweging.

Iedereen weet die bij mij komt dat betalingen altijd overgemaakt kunnen worden en dat ik de factuur per mail op stuur.

Daar ga ik, nu ik weer begonnen ben, een andere slag aan geven. Ik zal tijdens de afspraak een betaalverzoek sturen, zodat die gelijk over gemaakt kan worden. De factuur voor de zorgverzekering komt dan wel gewoon per mail jouw kant op.

Ook merkte ik in de loop van de tijd dat afspraken vergeten worden. Nu staan mijn annuleringsvoorwaarden op mijn website, maar ik wil ze nog even helder maken, dat indien er niet 24 uur van te voren een afspraak wordt geannuleerd ik deze in rekening moet brengen.

Er kan natuurlijk altijd iets gebeuren, maar het niet nakomen van je afspraak is vervelend omdat ik dan niemand anders meer kan laten komen. Ik hou rekening met iedereen die komt, zorg dat de praktijk op lekkere temperatuur is (vooral in de winter), zorg dat ik op tijd klaar sta voor elke cliënt. Ik wil er 100% zijn voor iedereen die komt en met hart en ziel werken, omdat je met een rede komt, omdat we een commitment zijn aangaan voor een behandeling.

Aankomende week wordt de nieuwe vloerbedekking gelegd. De praktijk moet dan even leeg, maar zal er weer strak uit komen te zien na de vervelende lekkage.

Ook wil ik heel graag iets nieuws gaan introduceren wat met natuur en jouw energie te maken heeft, maar daar vertel ik later meer over.

Ondertussen was het gisteren Volle maan en tevens super maan. Heb je haar kunnen zien? Vorige week de vallende sterren van de Perseïden die ik in Frankrijk zo duidelijk heb zien vallen. Prachtig! Kijk jij ook af en toe naar boven? In de donkerte. Fascinerend hoe dat heelal

eruit ziet.



En nu jouw ogen:

Het meest fijne om deze oefening te doen is als je zit. Anders kan je duizelig worden. Strek eerst je handen naast je uit en blijf naar voren kijken. Kijk op die manier is tot hoever je je handen naar achteren kan krijgen en ze nog steeds blijft zien. En misschien moet je je handen naar voren brengen om ze te kunnen zien. Als dat het geval is, dan is het goed om meer van je scherm vandaan te komen en lekker buiten te gaan wandelen.

Nu dan zittend met je ogen dicht, je ogen van links naar rechts bewegen 9 keer.

Dan van boven naar beneden 9 keer.

Dan 9 keer je pupillen naar buiten drukken en daarna 9 keer naar binnen trekken. Mogelijk dat je dit ook voelt in je buik.

Daarna draai je 9 keer met je ogen tegen de wijzers van de klok in en dan 9 keer met de wijzers van de klok mee.

Wrijf hierna goed in je handen met heel veel liefde. Je voelt de warmte en leg dan je handen op je nog dichte ogen. Adem. Voel de warmte en de ontspanning.

Haal dan je handen van je ogen, open je ogen langzaam en kijk in de verte en dan pas dichterbij. Sla je handen even goed af en voel na.

Drink een lekker glas water en ervaar wat dit jou brengt.

Deze oefening kan je elke dag doen.

Blijf deze tijd lekker bij jezelf. Lees op mijn insta- of facebook of website nieuwe en oude informatie.

Weet dat je terecht kan voor acute en chronische klachten. Zowel fysiek, emotioneel, mentaal als spiritueel (Existentiële vraagstukken, maar ook vanuit het familie systeem)

Met acupunctuur, chinese kruiden, yoga oefeningen en luisterend oor ben ik er voor jou.

*“Raar eigenlijk, wij zien alleen onze buitenkant, maar bijna alles gebeurt van binnen”.*

*(De jongen, de mol, de vos en het paard, Charlie Mackesy)*

Harte groet,

Mascha van Leeuwen