

NIEUW(JAAR)SBRIEF 2025

Dank jullie wel!

DANK JE WEL voor de mooie sessies van het afgelopen jaar. Het leven biedt regelmatig uitdagingen. Juist deze uitdagingen zorgen voor groei en brengen mooie ontwikkelingen op mijn en op jullie pad. Zo kwam ik zelf op het pad van 'chakra-transformatie' en 'regressietherapie op Aquariuswijze'.

Ontwikkelingen

Bijzonder is dat er parallel aan mijn eigen ontwikkeling met regressietherapie ook steeds vaker in mijn praktijk in een sessie regressie naar voren kwam. Waarbij ín die regressie ook vergeving nodig was.

Ook ontwikkelde zich, behalve het opruimen van eigen ervaringen/trauma in dít leven, het opruimen van familiepatronen of het opruimen van ervaringen uit vorige levens. Ik ben telkens onder de indruk over de kracht hiervan. Dat heeft ertoe geleid dat ik hier ook als therapeut een verdieping ben gaan nemen in regressietherapie.

Wat is regressietherapie?

Regressies zijn een hele prettige, zachte manier om geblokkeerde emoties of programmeringen op te ruimen. Je zou kunnen zeggen dat je 'ballast' en 'patronen' opruimt. Het mooie is: door het opruimen tijdens de regressies wordt ons stresslevel in het dagelijks leven een merkbaar lager.

In het moment van nu kunnen we last hebben van oude ervaringen (eventueel trauma) en overtuigingen ontstaan in onze (vroeg) jeugd. In de workshop stressmanagement noem ik dat "de bodem van het glas". In onze jeugd wordt ons denken gevormd. Het brein slaat alle informatie op als "waarheid" en door die waarheidsbril kijk je naar het leven.

Wanneer je door regressie-sessies de geblokkeerde emoties en programmeren kunt opruimen kun je de "waarheid" anders gaan zien. Je kunt door een andere bril naar het leven kijken en meer RUST en ONTSPANNING gaan ervaren.

Regressies op diepgaander niveau; opruimen van (familie)karma

Behalve de ervaringen van dit leven, dragen we ook ervaringen met ons mee van familie, zelfs meerdere generaties terug. Daarnaast heeft onze ziel al meerdere levens meegemaakt en kan ook daar een gevoel blijven plakken. Iemand die altijd het gevoel heeft te moeten haasten, kan in een vorig leven inderdaad op de vlucht zijn geweest



door oorlog of geweld. Angsten zoals angst voor hoogte of angst voor water, kunnen daar mogelijk ook mee te maken hebben.

De manier waarop ik werk, kunnen we heel bewust naar dat moment teruggaan, en daardoor alle emotionele lading loslaten. Jezelf en de ander vergeven, en daarmee zuiveren.

Afgelopen jaar heb ik kennis gemaakt met 'regressies op Aquariuswijze'. Deze manier van werken gaat nog veel verder terug in de tijd, ze werkt sneller en diepgaander dan ik tot nu toe heb meegemaakt. Deze methode is vooral geschikt als het gaat om karma en familiekarma opruimen.

Deze methode ga ik inzetten als we uitkomen bij een trauma/ervaring die in dit leven een rol speelt, maar een diepere oorzaak blijkt te hebben, uit een vorig leven.

Het RESULTAAT van deze methode is meer RUST en VREDE in je hart. Waar eerder sommige woorden, gedachten of patronen emoties oproepen (en je niet altijd begreep waar het vandaan kwamen), wordt dat nu ZACHTER, RUSTIGER.

Transformatie aura en chakra's naar de energie van het Aquarius tijdperk

Mensen geboren in deze eeuw (dus vanaf 01-01-2000), zijn geboren onder een andere energiestroom van de aarde, dan de mensen die geboren zijn in de vorige eeuw. De tijd na 2000 wordt ook wel het 'Aquariustijdperk' genoemd. En de bijbehorende energie wordt 'Aquariusenergie' genoemd.

Mensen geboren na 01-01-2000 kunnen daardoor de regressie op Aquariuswijze doen. Mensen geboren voor 01-01-2000 kunnen dat na transformatie van de aura naar de Aquariustijdperkenergie doordat hun chakra's worden verbreed. Door deze verbreding kan de Aquariusenergie in volle breedte stromen, kan een groot deel van de kleine ballast uitstromen en kan de regressie op snellere en diepgaandere Aquariuswijze worden gedaan.

De chakra's transformeren gaat in stapjes. Binnen 49 dagen kunnen de chakra's één voor één verbreed worden, met een maximum van 2 per dag. Om dit te doen maken we 4 afspraken binnen 7 weken om de chakra's te verbreden.

Na de transformatie van het vierde chakra (hartchakra) kan gestart worden met regressie.



Stressmanagement; stress herkennen en verminderen

De workshop stressmanagement die ik in 2022 ben opgestart, vanwege de vele vragen over stress, krijgt ook in 2025 vervolg. Na een succesvolle herhaling in april 2024 voor een groep vrouwelijke ondernemers, hield ik in oktober 2024 de workshop specifiek voor mantelzorgers van de gemeente Weert en Nederweert.

Op dinsdag 11 maart 2025 zal ik de **workshop Stressmanagement** houden in het Bibliocenter in Weert (voor zowel leden als niet-leden van de bibliotheek).

→ [Wilhelminasingel 250, 6001 GV Weert](https://www.bibliocenter.nl/250,6001-GV-Weert)

→ 20.00-22.00 uur, inloop vanaf 19.45 uur

→ Aanmelden via: <https://bibliocenter.op-shop.nl/7210/stressmanagement/11-03-2025>

Uiteraard kun je je ook nog aanmelden voor het **Traject verminderen Stress:**

1e sessie: Informatie & oefen sessie (± 2 uur)

Wekelijks contact voortgang & vragen (3 x 10 minuten)

2e sessie (na 4 weken): hoe stuur je bij naar 'groen' / hoe maak je keuzes (1 uur)

3e sessie (na 3 maanden) evaluatie; de laatste tools om te verankeren (1 uur)

Kosten: voor particulieren € 375,- (inclusief een werkmap met tools)

Voor organisaties kan dit met een team of individueel. Individueel zijn de kosten voor 1 persoon € 450,- exclusief btw. Voor een team maak ik een offerte op maat.

Consulttijd en -prijs

Deze blijft in 2025 ongewijzigd.

Meer info: <https://www.praktijksjannie.nl/tarieven/>

Kwaliteitsaudit Complementaire Kwaliteitstherapeuten

Ook voor 2025 blijft mijn praktijk aangesloten bij de CAT-vergoedbaar, Complementaire Kwaliteitstherapeuten en de RBCZ. Hierdoor wordt de E.E.N.® Therapie (valt onder de lichaamsgerichte psychotherapie) door de meeste verzekeraars voor een bepaald bedrag vergoed, indien je een aanvullend zorgverzekeringspakket hebt.

In 2025 zal weer de 5-jaarlijkse kwaliteitsaudit plaats vinden. Dat betekent dat mijn praktijk door een auditcommissie wordt getoetst op de kwaliteitsnormen voor de beroepsvereniging Complementaire Kwaliteitstherapeuten en de RBCZ. Deze normen zijn inclusief Nederlandse wetgeving en de normen van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport.

Dank je wel!

Hartelijke, liefdevolle groeten,

Sjannie 

