

Informatiedocument holistisch energetisch lichaamswerk licht in lagen



Lieve jij,

Fijn dat je de tijd neemt om dit document te openen.

Hier vind je uitgebreide informatie over mijn werkwijze, de verschillende sessies en wat je kunt verwachten. Je hoeft niet alles in één keer te lezen. Via de inhoudsopgave kun je eenvoudig naar de onderwerpen gaan die voor jou op dit moment relevant zijn.

Zie dit document als een plek waarin je rustig kunt rondkijken, ontdekken en voelen wat bij jou past. En mocht je na het lezen nog vragen hebben, weet dan dat je altijd contact met mij mag opnemen.

Liefs,
Jill

Inhoudsopgave

Van spanning naar ontspanning, balans en verbinding	3
Over mij	3
Mijn visie	3
Wat is holistisch energetisch lichaamswerk?	3
Hoe werkt het?	4
Voor wie is holistisch energetisch lichaamswerk geschikt?	4
Mijn aanbod	4
Hoe verloopt een sessie?	5
Wat kan het je opleveren?	6
Jouw investering	6
Waarom een traject?	7
Contra-indicaties	7
Belangrijk om te weten	7
Klaar voor de eerste stap?	7

Van spanning naar ontspanning, balans en verbinding

Voel je dat je lichaam spanning blijft vasthouden? Heb je moeite om echt te ontspannen, voel je je uitgeput of merk je dat emoties zich blijven opstapelen?

Misschien heb je al van alles geprobeerd. Gepraat, geanalyseerd, begrepen wat er speelt. Maar toch merk je dat je lichaam niet volledig ontspant en bepaalde patronen blijven terugkomen. Je bent niet de enige.

Veel spanning, emoties en ervaringen worden niet alleen opgeslagen in ons hoofd, maar ook in ons lichaam. Holistisch energetisch lichaamswerk helpt je om spanning los te laten, je zenuwstelsel tot rust te brengen en opnieuw verbinding te maken met jezelf.

Over mij

Mijn naam is Jill Vlaswinkel. Als ademtherapeut, holistisch healer en coach begeleid ik mensen die verlangen naar meer rust, balans en verbinding met zichzelf.

Vanuit mijn eigen zoektocht naar gezondheid, bewustwording en persoonlijke groei ontdekte ik hoe sterk lichaam, geest en zenuwstelsel met elkaar verbonden zijn. Ik merkte dat veel spanning, emoties en patronen niet alleen worden opgeslagen in ons hoofd, maar ook in ons lichaam.

Door mijn opleidingen, persoonlijke ervaringen en jarenlange verdieping in ademwerk, lichaamswerk, energetisch werk en bewustzijnsontwikkeling heb ik geleerd dat echte verandering ontstaat wanneer we niet alleen begrijpen wat er speelt, maar dit ook daadwerkelijk kunnen voelen, verwerken en integreren.

Mijn kracht ligt in het creëren van een veilige setting waarin jij kunt zakken uit je hoofd en terug kunt keren naar je lichaam. Geen oordeel, geen druk, wel echte verandering.

Mijn visie

Ik geloof dat ieder mens een natuurlijk vermogen heeft om te herstellen. Toch raken we onderweg vaak verwijderd van ons lichaam. Door stress, spanning, ingrijpende gebeurtenissen, trauma of langdurige overbelasting kunnen we de verbinding met onszelf kwijtraken.

Veel klachten ontstaan niet van de ene op de andere dag. Ze bouwen zich laag voor laag op. Daarom geloof ik niet in snelle oplossingen. Ik geloof in bewustwording, veiligheid, voelen en stap voor stap ruimte maken voor wat vastzit. Wanneer het lichaam zich veilig voelt, ontstaat er ruimte voor ontspanning, herstel en verandering.

Wat is holistisch energetisch lichaamswerk?

Holistisch energetisch lichaamswerk is een verzamelnaam voor verschillende technieken die werken op fysiek, mentaal, emotioneel, energetisch en spiritueel niveau. Het uitgangspunt is dat lichaam, geest, emoties en energie met elkaar verbonden zijn.

Wanneer spanning, stress of emoties zich opstapelen, kunnen blokkades ontstaan die invloed hebben op hoe je je voelt, denkt en functioneert. Door bewust aandacht te geven aan wat het lichaam vasthoudt ontstaat ruimte voor ontspanning, herstel en bewustwording. Veel mensen ervaren hierdoor meer rust, helderheid, energie en verbinding met zichzelf.

Hoe werkt het?

Ons zenuwstelsel speelt een belangrijke rol in hoe we omgaan met stress, spanning en emoties. Wanneer het lichaam langdurig in een staat van alertheid verkeert, kunnen klachten ontstaan zoals:

- vermoeidheid;
- onrust;
- overprikkeling;
- slaapproblemen;
- emotionele blokkades;
- fysieke en mentale klachten;
- spanning in spieren en bindweefsel.

Door middel van zachte aanraking, energetische afstemming en lichaamsgerichte technieken wordt het lichaam uitgenodigd om spanning los te laten en terug te keren naar een natuurlijke staat van balans. Vanuit energetisch perspectief werken we daarnaast met de levensenergie die door het lichaam stroomt. Wanneer deze energie vrijer kan bewegen, ervaren veel mensen meer vitaliteit, helderheid, intuïtie en verbinding.

Voor wie is holistisch energetisch lichaamswerk geschikt?

Deze vorm van begeleiding kan waardevol zijn wanneer je:

- langdurige stress of spanning ervaart;
- je vermoeid of uitgeput voelt;
- veel in je hoofd zit;
- moeite hebt met ontspannen;
- emoties moeilijk kunt verwerken;
- vastloopt in terugkerende patronen;
- meer verbinding met jezelf wilt voelen;
- openstaat voor persoonlijke groei en bewustwording;
- verlangt naar meer balans tussen lichaam, geest en energie.

Je hoeft geen ervaring te hebben met energetisch werk. Je bent welkom precies zoals je bent. Ook als je geen klachten ervaart, preventief aan de slag wil of open staat om te ontdekken wat er nog meer opgeslagen ligt in jouw onderbewuste en energieveld.

Mijn aanbod

Spinal Touch®

Spinal Touch® is een zachte hands-on methode die werkt via de wervelkolom en het zenuwstelsel. Door subtiele aanrakingen wordt het lichaam ondersteund bij het loslaten van opgeslagen spanning, stress en emoties.

Het lichaam wordt uitgenodigd om terug te keren naar een natuurlijke staat van ontspanning en herstel. Veel mensen ervaren meer rust, energie, helderheid en een diep gevoel van ontspanning.

Kundalini activatie

Kundalini wordt vaak omschreven als de levensenergie die in ieder mens aanwezig is. Tijdens een sessie ontstaat ruimte voor deze energie om vrijer te stromen.

Dit kan leiden tot ontspanning, emotionele bevrijding, bewustwording, helderheid en een diepere verbinding met jezelf. Iedere ervaring is uniek. Je ontvangt precies datgene wat jouw systeem op dat moment aankan. Veel mensen ervaren tijdens een sessie inzichten, emoties, energiebewegingen, innerlijke rust of een diep gevoel van thuiskomen.

Psoas Release

De psoas wordt ook wel de spier van de ziel genoemd. Deze diepe spier reageert sterk op stress, spanning en onverwerkte emoties. Wanneer het lichaam langdurig onder druk staat, kan de psoas spanning vasthouden. Dit kan invloed hebben op zowel lichamelijke als emotionele klachten.

Door middel van gerichte oefeningen en het natuurlijke trillingsmechanisme van het lichaam krijgt de psoas de ruimte om spanning los te laten. Veel mensen ervaren hierdoor meer ontspanning, veiligheid, stabiliteit en rust.

Reiki & klanksessie

Tijdens een Reiki- en klanksessie wordt gewerkt met zachte energetische aanraking en helende klanken. Deze combinatie ondersteunt het lichaam bij ontspanning, herstel en het activeren van het zelfhelend vermogen. Veel mensen ervaren een diepe staat van rust, ruimte en herstel waarin lichaam en geest volledig mogen ontspannen.

Groepssessie

Een groepssessie biedt de mogelijkheid om holistisch energetisch lichaamswerk samen te ervaren in een veilige en gedragen setting. De kracht van de groep zorgt vaak voor herkenning, verbinding en verdieping. Vaak wordt dit gecombineerd met ademwerk.

Mogelijkheden:

- duo-sessie;
- kleine groep;
- grotere groep;
- bedrijven en teams.

Hoe verloopt een sessie?

1. Intake & afstemming

Iedere sessie begint met een gesprek. We kijken naar jouw hulpvraag, intentie en hoe het op dat moment met je gaat. Van daaruit stemmen we de sessie af op wat jouw lichaam en systeem nodig hebben.

2. De sessie

Tijdens de sessie lig je in comfortabele kleding op een behandeltafel of matras. Vanuit intuïtieve afstemming kijk ik welke technieken het beste aansluiten bij jouw proces. Afhankelijk van jouw behoefte kunnen technieken worden ingezet zoals:

- Spinal Touch®;
- Kundalini activatie;
- Psoas Release;
- Reiki;
- Chakra healing;
- Craniosacrale interventies;
- Fasciale unwinding;
- Intuïtief lichaamswerk.

Alles wordt afgestemd op wat jouw lichaam en systeem nodig hebben.

3. Na de sessie

Na afloop nemen we de tijd om rustig te landen.

Veel mensen ervaren:

- diepe ontspanning;
- meer rust in hun hoofd;
- minder spanning in hun lichaam;
- meer energie;
- emotionele ontlading;
- helderheid en inzichten;
- een gevoel van ruimte en verbinding.

4. Integratie

Een sessie is niet alleen een ervaring. Het is het begin van verandering.

Daarom ontvang je praktische handvatten zoals:

- ademhalingsoefeningen;
- lichaamsgerichte oefeningen;
- tips voor het ondersteunen van je zenuwstelsel;
- bewustwordingsoefeningen.

Zodat wat je tijdens de sessie hebt ervaren ook daadwerkelijk doorwerkt in je dagelijks leven.

Wat kan het je opleveren?

Wanneer je dit proces aangaat kun je merken dat:

- je sneller ontspant;
- je minder spanning vasthoudt;
- je minder fysieke en mentale klachten ervaart;
- je beter met stress omgaat;
- je energie terugkomt;
- je emoties beter kunt verwerken;
- je meer rust ervaart;
- je intuïtie sterker wordt;
- je meer verbinding voelt met jezelf.

Je gaat van overleven naar leven. Van spanning naar vertrouwen. Van hoofd naar hart.

Jouw investering

Losse sessie

Holistisch energetisch lichaamswerk (90 minuten) €110

Reiki- & klanksessie (45 – 60 minuten) €55

Trajectvorm holistisch energetisch lichaamswerk

5 sessies €495 (looptijd: 6 maanden)

Inclusief:

- persoonlijke begeleiding;
- coaching tussen de sessies;
- volledig afgestemd op jouw proces;
- mogelijkheid tot betaling in twee termijnen.

Groepssessie

Onder de 4 personen: vanaf €75 per persoon

Vanaf 4 personen: vanaf €55 per persoon

Prijs is afhankelijk van de locatie en reis tijd/kosten.

Waarom een traject?

Net als bij sporten ontstaat blijvende verandering meestal niet in één sessie. Patronen, spanning en klachten zijn vaak over een langere periode opgebouwd. Een traject biedt ruimte om laag voor laag te werken aan duurzame verandering, meer balans en een diepere verbinding met jezelf.

Contra-indicaties

Proceswerk vraagt om een gezonde fysieke, emotionele en psychische basis. Informeer mij vooraf wanneer sprake is van:

- epilepsie of andere hevige aanvallen;
- cardiovasculaire aandoeningen (hartstoeornissen, hartinfarct, hoge bloeddruk);
- een pacemaker;
- recente hersenbloedingen;
- recente operaties;
- botbreuken;
- aneurysma's;
- glaucoom of netvliesloslating;
- ernstige ademhalingsproblemen of astma;
- psychose;
- schizofrenie;
- bipolaire stoornis;
- borderlineproblematiek;
- recente psychiatrische opname;
- zware psychiatrische medicatie;
- actieve drugs- of alcoholverslaving;
- zwangerschap of korter dan 6 maanden geleden bevallen;
- leeftijd onder 16 jaar;
- leeftijd boven 70 jaar;
- andere medische of psychiatrische aandoeningen die invloed kunnen hebben op intens proceswerk.

Als je onder behandeling bent van een arts of specialist, raad ik aan eerst met jouw arts te overleggen of holistisch energetisch lichaamswerk geschikt voor jou is. Het is belangrijk om jouw gezondheid en veiligheid altijd voorop te stellen. Je blijft zelf verantwoordelijk voor je fysieke, mentale, emotionele, spirituele en energetische welzijn.

Belangrijk om te weten

Sessies worden niet vergoed door de zorgverzekeraar. Dit is een investering in jezelf en jouw persoonlijke ontwikkeling. Sommige werkgevers vergoeden (een deel van) de sessies via een vitaliteitsbudget, persoonlijk ontwikkelbudget of vitaliteitsregeling. Vraag gerust naar de mogelijkheden.

Klaar voor de eerste stap?

Je hoeft niet te wachten tot het erger wordt. Rust, ontspanning en balans zijn geen luxe. Het is je basis. Je bent welkom, precies zoals je bent.

Liefs,

Jill Vlaswinkel

Licht in Lagen

“Holistische therapieën om laag voor laag ruimte te maken voor jouw innerlijk licht en te leven vanuit jouw essentie.”