



---

# PLANNING & TARIEVEN

---

Yoga, Training, Cursussen, Workshops, Consults



---

## SEPTEMBER T/M DECEMBER 2017

---

Augustus 2017  
Versie 2.1

*N.B. Dit programma is onder voorbehoud van wijzigingen.*

*Geef je op voor onze nieuwsbrief via de site of via [info@leefstijlpraktijk.nl](mailto:info@leefstijlpraktijk.nl) of like onze facebookpagina voor het actuele programma en om op de hoogte te blijven van wijzigingen.*

INHOUD

Aanbod Programma september t/m december 2017.....	2
Inhoud.....	2
Agenda.....	4
<b>Week agenda</b> (vaste lessen yoga & meditatie).....	4
<b>Week agenda</b> (vaste tijden – Lessen / trainingen/cursussen).....	4
Toelichting:.....	4
Data & tijden.....	5
Hatha Yoga (Angela):.....	5
Meditatie (& Mantra).....	5
Yoga Mannen (Rinus).....	5
Yoga Ouderen (Rinus).....	5
Kinderyoga (Marloes).....	5
Yoga Nidra.....	5
Revitalisering (ontgiftig + boost) :.....	6
Stofwisselingstherapie / ontgiftig/afvallen/Bloeddruk (in Zwitserland).....	6
Cursussen / Persoonlijke Ontwikkeling (Nieuwe Tijd Energie/Bewustwording).....	6
Workshops / Persoonlijke Ontwikkeling (Nieuwe Tijd Energie/Bewustwording/LEUK).....	6
Inhoud van het aanbod (Toelichting).....	7
Inleiding.....	7
Hatha Yoga.....	7
Yoga voor ouderen/stoel yoga (Rinus).....	7
yoga voor mannen (Rinus).....	7
Kinderyoga.....	8
Meditatie & Mantra.....	8
Yoga Nidra.....	8
Yoga Workshops.....	9
Licht meditatie.....	9
Cursussen.....	9
Mindfulness.....	9
Consults.....	10
Inleiding.....	10
Therapie/behandeling.....	10
Onderzoeken.....	11

Suppletie (op maat / HCK).....	11
Begeleiding.....	12
Inleiding.....	12
Personal Training.....	12
Gewichtsbeheersing.....	12
Ontgiftig .....	12
Stofwisselingstherapie .....	13
Stresspreventie .....	13
Cardio vasculair risico (hart- en vaat klachten).....	14
Chronische vermoeidheid .....	14
Concentratie stoornissen, ADD, Adhd en ASS.....	14
Depressie en verslaving.....	15
Suppletie op maat (HCK).....	15
Coaching & gedragverandering.....	15
Therapie (Integral Eye Movement Therapy - IEMT).....	16
Voortgang & Rapportage .....	16
Ruimtes huren.....	17
Inleiding.....	17
Trainingsruimte .....	17
Zaal boven (yogazaal).....	17
Zaal boven (instructiezaal met beamer en whiteboard).....	17
Sauna en rustruimte.....	18
Behandel-/spreekruimte boven. <i>(nog geen foto)</i> .....	18
Tarieven: .....	19
Yoga.....	19
Massage .....	19
Sauna.....	19
Cursussen / Persoonlijke ontwikkeling.....	19
workshops / Persoonlijke ontwikkeling .....	19
Beweging / Kracht / Energie.....	20
Begeleiding.....	21
Arrangementen .....	22
Huur van ruimtes .....	22

**NB. Dit programma is onder voorbehoud. Geef je op voor onze nieuwsbrief via de site of via [info@leefstijlpraktijk.nl](mailto:info@leefstijlpraktijk.nl) of like onze facebookpagina voor het actuele programma en om op de hoogte te blijven van wijzigingen.**

## AGENDA

### WEEK AGENDA (VASTE LESSEN YOGA & MEDITATIE)

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
				<b>08:30</b> <b>Hatha Yoga of</b> <b>Power Yoga</b>	<b>09:00</b> <b>Yoga</b> <b>Mannen</b>	
	<b>17:30-18:30</b> <b>KIDS yoga</b>				<b>10:30 Yoga</b> <b>Ouderen en</b> <b>stoel yoga</b>	
	<b>19:00-20:00</b> <b>Hatha Yoga</b>		<b>19:00-20:00</b> <b>Hatha Yoga</b>			
<b>Cursussen/ Workshops</b>		<b>Informatie</b> <b>Avonden</b>	<b>20:30-21:30</b> <b>Cursus</b> <b>Lichtmeditatie</b>	<b>19:30-20:30</b> <b>Meditatie &amp;</b> <b>Mantra</b>		
						<b>20:30 *</b> <b>Yoga Nidra</b>

\* (1 x per maand)

### WEEK AGENDA (VASTE TIJDEN – LESSEN / TRAININGEN/CURSUSSEN)

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
		<b>Vanaf 08:00</b> <b>Trainingen</b>			<b>Vanaf 08:00</b> <b>Trainingen</b>	
		<b>09:00-12:00</b> <b>Begeleiding</b>	<b>09:00-12:00</b> <b>Begeleiding</b>	<b>09:00-12:00</b> <b>Begeleiding</b>	<b>09:00-10:00</b> <b>Ontgiftig</b>	
			<b>13:00-15:00</b> <b>Afspraken</b>	<b>13:00-15:00</b> <b>Afspraken</b>	<b>10:00-12:00</b> <b>Begeleiding</b>	
<b>Vanaf 15:00</b> <b>Trainingen *</b>						
<b>Cursussen/ Workshops</b>		<b>INFO</b> <b>avonden</b>				

#### TOELICHTING:

- Yogalessen: Hatha Yoga en Kinderyoga; Yoga voor ouderen en voor mannen: zie schema.
- Yoga & Mantra: Elke vrijdag avond; van 19:30 – 20:30
- Yoga Nidra: zondagavond; 1x per maand; per keer aan te geven
- Klankschalen bad: 1x per maand; per keer aan te geven (Simone)
- Cursus: Mindfulness: 12 weken, start in september; op maandag (of zaterdag 10:30)
- Cursus: Lichtmeditatie: 12 weken, start in november; op donderdag (na de yoga les)
- Ontgiftigen (cursus): 4-5 weken op zaterdag; start in september (09:00 uur/ of maandag avond)
- Personal training: het jaar door; per maand opgeven (wijzigingen min. 1 x maand van te voren)

Data en tijden, Inhoud van de lessen en de kosten volgen op de volgende pagina's.

## DATA & TIJDEN

**In de schoolvakanties zijn er geen lessen.** / Deze zijn in de weken:

- 21 oktober t/m 29 oktober 2017 (Herfstvakantie)
- 23 december 2017 t/m 7 januari 2018 (Kerstvakantie)
- 24 februari t/m 4 maart 2018 (Voorjaarsvakantie)

---

### HATHA YOGA (ANGELA):

#### Dinsdag lessen

Serie 1: 5, 12, 19, 26 sept. / 3, 10, 17 en 31 okt. / 7, 14 nov. (herfst vak. 21 t/m 29 okt)

Serie 2: 21 en 28 nov. / 5, 12, 19 dec. / 2, 9, 16 en 23 jan. / 6 febr. (23 dec t/m 7 jan. kerst vak.)

#### Donderdag lessen

Serie 1: 7, 14, 21 en 28 sept. / 5, 12 en 19 okt. / 2, 9 en 16 nov. (herfst vak. 21 t/m 29 okt)

Serie 2: 23, 30 nov. / 7, 14 en 21 dec. / 11, 18 en 25 jan. / 1 en 8 feb. (23 dec t/m 7 jan. kerst vak.)

---

### MEDITATIE (& MANTRA)

Vrijdag avond 21:00 uur – 21:30 uur

---

### YOGA MANNEN (RINUS)

Zaterdag ochtend 09:00 – 10:00 uur

---

### YOGA OUDEREN (RINUS)

Zaterdag ochtend 10:30 – 12:00 uur

---

### KINDERYOGA (MARLOES)

Dinsdag avond (eind middag) 17:30 – 18:30 uur

---

### YOGA NIDRA

*(1x per maand op zondag)*

Zondag avond 20:30-21:15 uur

---

REVITALISERING (ONTGIFTING + BOOST) :

Zaterdag 09:00-10:00 uur

---

STOFWISSELINGSTHERAPIE / ONTGIFTING/AFVALLEN/BLOEDDRUK (IN ZWITSERLAND)

**Augustus 2017:** za 26 Augustus t/m vrijdag 1 september

**Oktober 2017:** za 21 Oktober t/m vrijdag 27 oktober 2017

**November 2017:** za 25 November t/m. vrijdag 01 december 2017

---

CURSUSSEN / PERSOONLIJKE ONTWIKKELING (NIEUWE TIJD ENERGIE/BEWUSTWORDING)

Mindfulness 12 weken (op zaterdag om 10:30 uur – in overleg nog te verplaatsen)

Weerbaarheid 12 weken (nog nader te bepalen)

---

WORKSHOPS / PERSOONLIJKE ONTWIKKELING (NIEUWE TIJD ENERGIE/BEWUSTWORDING/LEUK)

Lichtmeditatie. Op donderdag na de yogales. Mogelijk in November.  
Nog nader bepalen.

*NB. Heb je leuke onderwerpen waarover ik iets kan vertellen? Of waar je vragen over hebt? Of ken je een interessante gastspreker die iets zinnigs of openhartigs of interessants te melden heeft of wil delen m.b.t. leefstijl en bewustwording, draag ze dan aan mij voor. Ik ben erg geïnteresseerd om krachten te bundelen en zo een inspirerend, levendig geheel aan contacten, informatie en inspiratie te ontwikkelen.*

Geef je op voor de nieuwsbrief.

Dan blijf je op de hoogte van het actuele programma en wijzigingen.

## INHOUD VAN HET AANBOD (TOELICHTING)

### INLEIDING

Yoga is een filosofie, een levenskunst en een diep bewustwordingsproces, dat automatisch opgang komt door de lichamelijke oefeningen (asana's) te doen. Gezondheid is een prachtig onderdeel dat automatisch gestimuleerd wordt. Natuurlijk kan je hierin zo ver gaan als je zelf wilt, door o.a. meditatie, pranayama's, mantra's, kriya's toe te voegen en toe te passen in je dagelijkse routine.

Wij bieden verschillende vormen aan en kunnen de lessen aanpassen naar aanleiding van de vraag. We kunnen de volgende vormen aanbieden: Raja Yoga, Hatha Yoga, Poweryoga, Kinderyoga (Marloes), Tierneryoga, Zwangerschapsyoga (Carin), Herstel Yoga (voor mensen met klachten, fysieke beperkingen, of in een genezingsproces), Yoga voor ouderen (Rinus).

### HATHA YOGA

Hatha Yoga is een les waarbij de fysieke oefeningen (asana's), de adembeleving en ontspanning centraal staan. Door een rustige opbouw en een gevarieerd aanbod van oefeningen worden zowel spieren krachtiger als gewrichten soepeler. Je ontwikkelt een groter (lichaams)bewustzijn. Gezondheidsvoordelen zijn bewezen in verschillende aspecten. Denk aan ontgiftend, ontspanning (minder stressbeleving), helder hoofd, etc.



*Deze les wordt gegeven door Angela (en soms ook door Carin).*

### YOGA VOOR OUDEREN/STOEL YOGA (RINUS)

Yoga voor ouderen is een zachte les en houdt rekening met beperkingen die ouderen mogelijk al tegenkomen. Indien nodig wordt gewerkt met een stoel. Toch is het bijzonder geschikt, juist omdat het niet prestatiegericht en ook een rustige les is. Door yoga te doen, blijven of worden de gewrichten soepeler, blijft de mind helderder en worden ook de spieren aangesproken. Bijzonder laagdrempelig.



Het is bijzonder succesvol gebleken bij veel verschillende klachten, zoals artrose (artitis), bekkenbodemplachten, evenwichtsklachten, prostaat- en urinewegklachten, etc. Ook stimuleert het de beweeglijkheid en het zelfvertrouwen.

*Deze les wordt gegeven door Rinus.*

### YOGA VOOR MANNEN (RINUS)

Uit verschillende yoga vormen (Raja en Hatha yoga) wordt een les samengesteld die uitdagend en afgestemd is op mannen. De bouw en behoefte van mannen is ietwat anders, waardoor een aangepaste les het mogelijk maakt om op een dieper, persoonlijker niveau kennis te maken met yoga en daarmee gezondheid, fitheid en bewust worden te stimuleren.



*Deze lessen worden verzorgd door Rinus.*

## KINDERYOGA

Kinderyoga is een leuke en ontspannen manier om het zelfbewustzijn en zelfvertrouwen van een kind te vergroten. Bij kinderyoga zijn er oefeningen die betrekking hebben op ademhaling, lichaamshouding, ontspanning en visualisatie.

- Door goed te ademen krijgt een kind meer energie.
- Door ontspanningsoefeningen gaan kinderen helder denken en kunnen ze onnodige spanning loslaten.
- Door visualisatieoefeningen leren kinderen omgaan met gevoelens, emoties, waardoor het zelfbewustzijn toeneemt.



*Deze les wordt gegeven door Marloes op dinsdag avond.*

## MEDITATIE & MANTRA

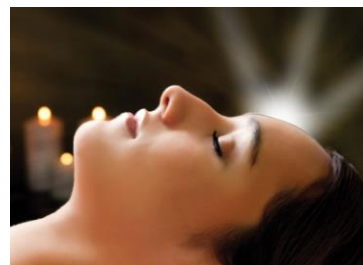
Deze les is bedoeld voor een ieder geïnteresseerd in meditatie en Mantra.. Mantra's zijn teksten in het Sanskriet die een helende werking hebben. Door dit regelmatig te doen, ontstaat er een gewoonte en gemak waarmee je ook thuis makkelijker meer tijd maakt om even stil te staan in het drukke leven. Al snel merk je de voordelen op die regelmatig mediteren met zich meebrengen.



*Deze les wordt gegeven door Rinus*

## YOGA NIDRA

Yoga Nidra is een diepe ontspanning. Dit is een diepe staat die geen waakbewustzijn is en die ook niet de diepe slaap is. In Yoga Nidra is de onbewuste geest heel ontvankelijk voor suggesties. Het geven van een suggestie aan de geest in het begin en op het einde kan dan ook een belangrijk onderdeel van Yoga Nidra zijn. In de staat van ontspanning en evenwicht laten het lichaam en de geest je toe dat je hun beperkingen en hun grenzen overstijgt. Dat is de staat van Yoga of de staat van louter Zijn.



*Deze les wordt gegeven door Angela*





## YOGA WORKSHOPS

Omdat het leuk is om kennis te maken met verschillende vormen van yoga en verschillende docenten zullen wij van tijd tot tijd een yoga workshop aanbieden. Soms ook gecombineerd met andere activiteiten.

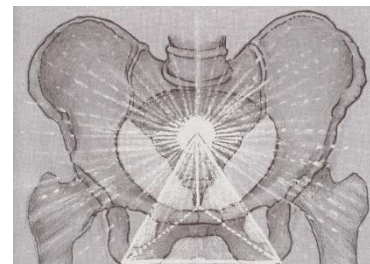
Op dit moment hebben wij 1 workshops/gastdocent die bij ons een les komen verzorgen.

---

## LICHT MEDITATIE

Meditatie is een diep contact met jezelf aangaan, met je innerlijke zelf. Dit is anders dan het contact dat er is in het dagelijks leven. Het vraagt om stilte. Alleen in stilte ontdek je wat je diepste innerlijk aan je openbaart.

In Lichtmeditatie leer je, hoe jij je donker kunt lozen, opdat je weer vrij kunt zijn in jezelf. Misschien bestaat er donker in jezelf dat als 'zeer onprettig' in je leeft?



Het mooie van Lichtmeditatie is, dat deze je een methode aanreikt die maakt dat je a) neutraal met de emoties rond je donker om leert gaan, b) het donker met behulp van je geestkracht los gaat laten. Dit vergt veel oefening. En je moet het werkelijk willen. Dan kan deze les je verder helpen op je pad.

Het helpt enorm als je al een jaar yoga hebt gevolgd.

*Deze workshop/cursus wordt verzorgd door Angela .*

## CURSUSSEN

---

### MINDFULNESS

Het geheim van genieten is dat het gebonden is aan het hier en nu. Natuurlijk: een prettige herinnering, een opwindende droom of een leuk vooruitzicht kan ook plezier geven – maar dat is toch anders dan genieten van de realiteit van dit moment. En dat doe je met het lichaam, met de zintuigen. Ruiken, zien, proeven, voelen. Ons vermogen om te genieten is altijd aanwezig. Je verleert het niet.



In deze cursus trainen we het leven in het nu. We kijken naar gedachtenpatronen en emotionele patronen en ontwikkelen een andere relatie hiermee. Deze werkt bevrijdend.

*Deze cursus wordt gegeven door Angela .*

## CONSULTS

### INLEIDING

Een eerste consult bestaat uit een afspraak en een uitgebreide vragenlijst. Zowel op papier als digitaal. Voor de afspraak ontvang je het anamnese formulier, het opdrachtformulier en de algemene voorwaarden.



Tijdens de afspraak – die anderhalf uur kan duren – bespreken we je medische geschiedenis, je familie geschiedenis, je klachten, achtergronden en in aansluiting hierop zullen we eventueel aanvullend onderzoek (laten) doen. Neem daarom ook altijd de onderzoeksresultaten mee, die je elders (bij een huisarts) al hebt laten doen. Dat scheelt tijd.

Samen bespreken we je doel en kan ik je al enigszins een beeld geven over de behandeling en leg ik je onze werkwijze uit. Ook zal ik zo goed mogelijk aangeven wat we voor je kunnen betekenen en wat je redelijkerwijs mag verwachten.

Je kunt dan kiezen uit een therapie plan of een behandelplan voor begeleiding:

1. De therapie bestaat uit een (suppletie) therapie inclusief enkele voortgangsafspraken
2. Een behandelplan bestaat uit een begeleidingstraject op maat.

Voor beide kunnen we slechts een prijsindicatie afgeven. Afspraken worden door de zorgverzekering vergoed, indien je een aanvullende verzekering hebt, die orthomoleculaire adviezen en/of energetische behandelingen vergoed.

### THERAPIE/BEHANDELING

Wij behandelen verschillende aandoeningen.

Het liefst zoeken wij de oorzaak op en begeleiden wij naar een gezonde leefstijl toe, zodat het lichaam in staat is zichzelf te helen. Elk lichaam heeft een zelfhelend vermogen. Door verschillende oorzaken kan het zijn dat het lichaam te zwaar belast of ontregeld is, waardoor het achterloopt met haar werkzaamheden. Het is dan in een overleving terecht gekomen. Door de interventies die wij doen streven we het wegwerken van de achterstand na om je lichaam weer sterk en energiek te maken. Dat houdt tevens de mindset in.

Wij richten ons op de volgende klachten/symptomen:

- Stressbelasting (burn-out, maar ook preventief)
- Overgewicht (incl. pré diabetes, etc)
- Stofwisseling & spijsverteringsklachten
- Darmklachten (darm disbiose, schimmels, parasieten, virussen)
- Allergieën en intoleranties (voeding)
- Ontgiften/detoxen
- Vermoeidheid
- Depressies & verslavingen
- Concentratie klachten
- Lyme en cofactoren
- Etc.

---

## ONDERZOEKEN

Om een uitgangssituatie te bepalen, om een oorzaak te weten te komen of om een behandelplan te kunnen maken, is het soms noodzakelijk om nader onderzoek te doen. Wij kunnen een aantal dingen zelf onmiddellijk onderzoeken, maar we kunnen ook onderzoek laten doen door een laboratorium.

Afhankelijk van de klachten (en de noodzaak, het budget, de urgentie) doen wij – in overleg - onder meer de volgende onderzoeken.

---

## IN DE PRAKTIJK

Veel gangbare onderzoeken kunnen wij in de praktijk uitvoeren. Dat is voor monitoring en het bepalen van een uitgangssituatie voor een therapieplan/behandelplan:

- ❖ Digitale vragenlijst : deze geeft een goed beeld van de symptoomlast en daarmee de verstoringen. We kunnen dit slechts gebruiken voor een indicatie en niet om een diagnose of behandelplan op te maken.
- ❖ Levend Bloed onderzoek doen wij om een eerste Quick scan van het bloed te doen, we weten dan enigszins wat speelt en kunnen mogelijk al beginnen met behandelen. Nadere details laten we dan via het laboratorium verder uitzoeken of bevestigen.
- ❖ Bloedonderzoek: glucose, cholesterol, lever- en nier parameters, Ab1Ac. Etc. Ook kunnen wij de vrije radicalen in kaart brengen en de anti oxidant capaciteit.
- ❖ Bloeddruk, Gewicht, Vet%, Spiermassa en BMI, saturatie.
- ❖ HRV meting: brengt de stressbelasting en herstelcapaciteit in kaart (werking van het sympathische en parasympatische zenuwstelsel)
- ❖ EEG meting: brengt de fase van ontsporing van het stress- en beloningssysteem in kaart.

---

## DOOR HET LAB

We werken samen met verschillende laboratoria in het land en buitenland (Zwitserland). Een breed scala aan onderzoeken staat tot onze beschikking.

- ❖ Ontlastingsonderzoek: basisscreening, tumormarkers, ontstekingsmarkers, Allergie screening,
- ❖ Bloedonderzoek, Cholesterol, Vitamine D, Magnesium (intracellulair), Hartrisiko parameters, schildklier parameters,
- ❖ Urine: HPU, Creatine,
- ❖ Speeksel, zoals een cortisol of neurotransmitter profiel. Ook een DNA profiel (m.b.t. de spijsvertering) kunnen we op basis van speeksel bepalen.

---

## SUPPLETIE (OP MAAT / HCK)

Het lichaam kan door aanpassing van de leefstijl, de omgeving en denkgewoonten ontzettend veel zelf corrigeren. Echter voor de bijsturing van de gezondheid is het soms wenselijk om bepaalde processen in beweging te krijgen. Dit gaat iets sneller en werkt motiverend om ook de rest van de leefstijl aan te pakken. Soms is het ook nodig om hardnekkige klachten het hoofd te kunnen bieden.

Wij werken graag met suppletie op maat. Dit is veel effectiever gebleken. Enerzijds omdat het makkelijker is (ook om in te nemen) en het werkt veel gericht; veel stoffen werken in een synergie en ondersteunen op die manier elkaar. Wij noemen dit persoonlijke suppletie (HCK). Dit kan in combinatie met een HRV meting of een ontlastingsonderzoek, om zo heel gericht de stressbelasting en/of de spijsvertering weer in balans te brengen.

## BEGELEIDING

### INLEIDING

Preventieve gezondheid is altijd leefstijl gerelateerd. Naast dat wij je kunnen helpen met je klachten, helpen we je nog liever om je gewoontes te veranderen naar een gezonde leefstijl, zodat je gezond blijft. Klachten zijn vaak signalen die het lichaam aangeeft, om aandacht te vragen voor iets dat niet lekker verloopt. Soms gaan ze vanzelf weer weg, want het lichaam kan ongelooflijk veel zelf, maar soms wordt het te veel en loopt de emmer over. Dat is het tijd om de oorzaak op te sporen en te zorgen dat het niet weer zover komt.

Begeleidingstrajecten duren minimaal 3 maanden. Dit is om met elkaar te leren werken, te zien hoe het lichaam reageert en om samen een nieuwe handleiding voor de leefstijl te schrijven. Voor een minimale gewichtstoename is dit voldoende om op door te borduren. Soms schalen we af naar minder begeleiding, of minder intensieve begeleiding.

Echter volledig herstel kan – ook met een nieuwe leefstijl - in sommige gevallen nog wel 1 tot 3 jaar duren. Het is ook niet in één jaar ontstaan. In veel gevallen is het lichaam in 10 tot 20 jaar ontspoord.

### PERSONAL TRAINING

Als onderdeel van veel verschillende leefstijl interventies, is personal training opgenomen. Wij werken dan het liefst met een specifieke trainingsvorm, die de vetverbranding stimuleert, de energie huishouding weer opbouwt en een toename van spierweefsel nastreeft.

Resultaat is meer energie, sterker lichaam, fitter en vitaler, gewicht verliezen (als dat gewenst is) en strakkere vormen.



### GEWICHTSBEHEERSING

Vanaf steeds jonger strijden wij tegen het ongewenste groeien in gewicht. Dan klopt er toch iets niet? Het is niet alleen kwestie van minder eten en meer sporten. Er is meer aan de hand. Het is om die reden dat het steeds moeilijker lijkt om op gewicht te blijven. Dat is niet echt zo, maar we worden overspoeld met onjuiste informatie en commerciële belangen.

Omdat dat minder makkelijk is dan het lijkt, kunnen wij in dit proces ondersteunen. Wij kunnen op zoek gaan naar de onderliggende oorzaak. Je zult het nog steeds zelf moeten doen, maar wij kijken met je mee, wij informeren je en motiveren je.



### ONTGIFTING

Ontgiften is in veel gevallen noodzaak geworden, aangezien wij met de huidige leefstijl veel balaststoffen opdoen. Bovendien is het lichaam steeds minder in staat om deze goed om te zetten en af te voeren. 1x per jaar hier bij stil staan is een gezonde gewoonte.

Het is echter noodzaak als je ook wilt afvallen. Dan komen nl. uit het vetweefsel afvalstoffen vrij, die het lichaam ook moet kunnen omzetten en afvoeren. Hiervoor ondersteunen wij in ontgiftingsprocessen, persoonlijk en in groepsverband.



---

## STOFWISSELINGSTHERAPIE

Stofwisselingstherapie kan deel uitmaken van een ontgiftingstraject, maar kan ook nuttig of zelfs nodig zijn in een traject voor gewichtsverlies.

Soms is de vetverbranding geblokkeerd of werkt de spijsvertering niet optimaal. Dit kan het gevolg zijn (is meestal een gevolg) van stress. Stress hoeft niet zichtbaar of voelbaar te zijn, deze kan ook biologisch zijn (bijvoorbeeld door ontstekingen in het lichaam). Een sterk schommelende bloedsuikerspiegel ontstaat dan, doordat de pancreas verstoord is in de insuline afgifte.



Snaaihonger en suikerverslaving zijn een mogelijk gevolg. Door de stofwisselingstherapie kunnen wij de spijsvertering weer helpen reguleren. Het stabiliseert de bloedsuikerspiegel en het ondersteunt/stimuleert de ontgifting.

Dit traject duurt 1 tot maximaal 3 weken en kan een aantal maanden later nog eens herhaald worden.

---

## STOFWISSELINGSTHERAPIE / ONTGIFTING/AFVALLEN/YOGA/MINDFULNESS (IN ZWITSERLAND)

Ben je geïnteresseerd om één week je volledig op de stofwisseling/ontgifting te concentreren en op deze manier hernieuwd en herboren en met nieuwe motivatie verder te leven, overweeg dan eens of het iets voor je is om hiervoor een week in je agenda vrij te plannen en mee te gaan naar de kliniek in Zwitserland (berlingen). Ik heb hier goede ervaringen op gedaan. Het is niet persé makkelijk of leuk. Maar heel effectief.

---

## STRESSPREVENTIE

Het beloningssysteem, de stressverwerking en de energiehuishouding worden gereguleerd door endorfine. Dit betekent dat zodra de werking van endorfine afneemt (endorfine-resistentie) we sneller moe worden, minder vreugde en méér stress ervaren. Door het overdadig consumeren van troostvoeding (suiker, exorfinen en smaakversterkers) wordt de werking van endorfine verzwakt. Als gevolg zoekt men sterkere prikkels op en eet men meer troostvoeding.



De eerste kenmerken zijn: mentale moeheid, aandachtsproblemen en een vermindering van de motivatie, plezierbeleving en stressbestendigheid. In een verder stadium kunnen andere endorfine-functies ontregeld raken. Voorbeelden zijn diabetes type II, depressie, kanker, Alzheimer en de ziekte van Parkinson.

Ontregeling ontstaat in verschillende fases en uit zich op verschillende manieren. Wij kunnen een HRV meting doen, cortisol test (speeksel) en/of EEG onderzoek om vast te stellen waar het systeem ontregeld is, en hoe we dit weer op de rit krijgen. Helaas lukt herstel van stress niet alleen met voeding en beweging. Hier komt ook suppletie aan te pas.

Hoelang dit traject duurt, is afhankelijk van de periode en ernst waarin het ontregeld is.

---

## CARDIO VASCULAIR RISICO (HART- EN VAAT KLACHTEN)

Het risico op hart- en vaatklachten is de laatste jaren enorm toegenomen. Cholesterol wordt bijna standaard nagekeken als er de verdenking bestaat op een verhoogd risico of de eerste klachten verschijnen. Het staat niet meer ter discussie dat dit risico leefstijl gerelateerd is.



Wij kunnen dit risico monitoren en bijsturen. Wij helpen je terug naar een gezonde leefstijl, en kunnen je – in overleg met je behandelend arts – ondersteunen in het afbouwen van medicatie. Natuurlijk helpen wij je liever voordat het zover gekomen is.

Regelmatig bloedonderzoek (in de praktijk – direct uitslag) helpt ons monitoren.

---

## CHRONISCHE VERMOEIDHEID

Het is bijna niet voor te stellen hoeveel mensen moe zijn. Geen zin meer hebben of door de bomen het bos niet meer zien. Dit heeft met elkaar te maken. Er kunnen verschillende oorzaken aan ten grondslag liggen.

Een chronisch actief immuunsysteem, een Leaky Gut (lekkende darmwand), een overbelast stress- en beloningssysteem, bijnieruitputting, (sluimerende) infectie, voedingstekorten of een combinatie van factoren.



Wij gaan samen met je kijken naar de oorzaak en zullen direct al met je aan de slag gaan om niet nog meer energie reserves aan te spreken, maar je leefstijl en onbewuste patronen dusdanig te veranderen dat je weer zin en energie krijgt om te genieten van het leven. Want daar is het voor bedoeld.

---

## CONCENTRATIE STOORNISSEN, ADD, ADHD EN ASS

In verschillende vormen van concentratie stoornissen ligt een verstoring in de neurotransmitterhuishouding aan ten grondslag. Vaak begint dit al in de darm. Vanuit de darm wordt het brein aangestuurd d.m.v. de darm-breinas.

De communicatie tussen de darm en de hersenen vindt onbewust plaats doordat het autonome zenuwstelsel de hersenen verbindt met het eigen zenuwstelsel van de darm, het zogenaamde 'enterische zenuwstelsel'. Serotonine speelt hierin een sleutelrol.

We beginnen dus met het reguleren van voeding en voedingsstoffen.

Ook besteden we aandacht aan de conditie van de darmflora.

Die meten we (brengen in kaart) en sturen we bij. Dit kan een half jaar tot een jaar duren.



---

## DEPRESSIE EN VERSLAVING

Wanneer er een sterke hormoonschommeling is, of schommeling (of afname) van neurotransmitters is het heel goed mogelijk dat dit ontardt in een depressie of verslaving.

Het stress- en beloningsysteem is aan elkaar gekoppeld. Een verstoring in de huishouding van de signaalstoffen endorfine, dopamine en gaba ligt hieraan ten grondslag.



Daardoor blijft beloning van activiteiten uit, waardoor eerst een fase van vermoeidheid en geen zin ontstaat. Vervolgens ontstaat antibeloning en is er dus meer activiteit nodig, voordat de beloning ervaren wordt. Denk aan de huidige verslavingen als een alcohol verslaving (soms al heel jong), seks,- of drugs verslaving. Dit zijn de minder geaccepteerde verslavingen, maar wat van een computer en/of spelletjes verslaving? Of een werkverslaving? Of... en daar hebben we weer een link met overgewicht: een suikerverslaving? een eetverslaving?

Ook hier is werk aan de winkel en duurt het traject een langere tijd om dit te reguleren. Het is moeilijk te voorspellen hoe lang dit duurt; het verschilt namelijk enorm per persoon. Nadat we het in kaart hebben gebracht kunnen we daar een indicatie voor geven (dat is nog steeds een verwachting).

---

## SUPPLETIE OP MAAT (HCK)

Als onderdeel van veel verschillende vormen van begeleiding ontwikkelen wij een recept op maat voor het doel dat iemand nastreeft en/of wenst te bereiken. Dat kunnen bepaalde klachten verminderen zijn of bijvoorbeeld ter ondersteuning van een ontgiftingstraject of traject gewicht verliezen.

Dit recept is persoonlijk en wordt op maat gemaakt. Het kan nodig zijn om hiervoor een vragenlijst in te vullen, een HRV meting te doen en/of bloed of ander soortig onderzoek. Hoe meer informatie beschikbaar is, hoe nauwkeuriger de suppletie ingezet kan worden.



Dit recept wordt in Zwitserland samengesteld en goedgekeurd door een arts. Hierdoor is het een medicijn geworden, dat als dusdanig wordt ingevoerd.

Het zijn echter micro voedingsstoffen op maat.

Wij bieden dit aan onder het concept 'Salusmed praktijk Geesteren'

zie ook: [www.salusmed.nl](http://www.salusmed.nl)



---

## COACHING & GEDRAGVERANDERING

Gedragsverandering is een essentieel onderdeel van het aanpassen van je leefstijl. Voor sommigen is het veranderen van gedrag geen enkel probleem. Het nemen van een besluit op basis van nieuwe informatie is voldoende. Soms echter is veranderen lastiger. En het blijkt dat naarmate de leefstijl langer en verder is ontspoord dat ook begrijpen en veranderen lastiger is. Het is om die reden dat we een aantal basisprincipes van gedragsverandering in onze werkwijze hebben verankerd.

Mocht dat onvoldoende blijken, kunnen wij een coaching traject starten. Ook kunnen wij deskundigheid van een (gedrags)psycholoog inschakelen.

---

## THERAPIE (INTEGRAL EYE MOVEMENT THERAPY - IEMT)

Worden wie je bent..... Dat is voor velen van ons een uitdaging. Je opvoeding, conclusies over jezelf ('ik ben niet goed genoeg' of 'ik kan het niet') bepalen hoe je in het leven staat en welke keuzes je maakt. Soms gaan dingen moeizaam en dan is het fijn te kijken waar dat aan ligt. Door onbewust aannames, nare ervaringen en negatieve conclusies over onszelf op te ruimen, ontstaat een vrije manier van leven.



Het blijkt vaak dat deze patronen een belemmering zijn om voortgang te boeken in veranderingen wat leefstijl betreft. Mocht het nodig zijn, kunnen we deze therapievorm aanbieden, om sneller veranderingen mogelijk te maken. Met een opstelling of een zoeken je samen met de therapeut uit wat uit het verleden maakt dat je jezelf nu zo tegenkomt.

Zie ook ons filmpje hierover online: <https://youtu.be/hrntWXUuwTg>  
*Deze therapie vorm wordt gegeven door Esther Wagelaar.*

---

## VOORTGANG & RAPPORTAGE

Samen bepalen wij in aanvang een gezamenlijk doel. Dit doel moet realistisch zijn en enigszins meetbaar. Daar stemmen wij ons behandelplan (of therapieplan) op af. Dit is het secundaire doel.

Als onderdeel van de begeleiding bewaken wij de voortgang en rapporteren wij deze ook terug. Wij maken korte gespreksverslagen om de afspraken die we samen maken vast te leggen. Iedereen krijgt een eigen map, waarin hij/zij de voortgang zelf kan bijhouden. Dit werkt resultaat gericht en kan motiverend werken.

Toch richten wij ons op het proces en niet op het doel. Dit werkt soms frustratie in de hand en kan demotiverend werken als niet alles direct naar wens gaat. Het proces (een nieuwe leefstijl) is altijd het primaire doel.

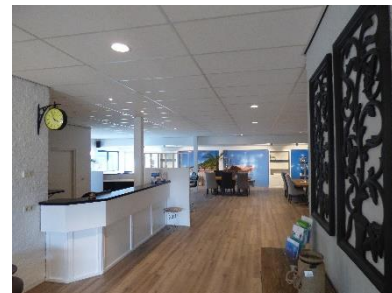


## RUIMTES HUREN

### INLEIDING

In het centrum zijn verschillende mogelijkheden om zelf actief bij te dragen aan de leefstijl van jezelf, maar ook van anderen. Heb je zelf een dienst ontwikkeld die je wilt aanbieden aan groepen dan kan dat bij ons. Dat kan in de vorm van trainingen, lessen, workshops, lezingen, bijscholingsdagen of andere groepsactiviteiten.

Er is voldoende parkeergelegenheid, er zijn toiletten, koffie/thee en evt. lunch gelegenheid en ruimtes voor verschillende doeleinden.

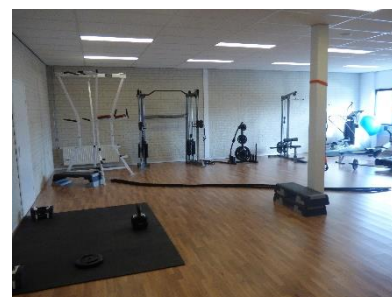


Uiteraard beoordelen we eerst of de activiteit en/of dienst past binnen onze filosofie en de rest van het aanbod. Ook is het van belang dat je je thuis voelt bij ons. Wij streven naar een synergie met onze missie.

### TRAININGSRUIMTE

Er is een trainingsruimte voor personal training. Je kunt je eigen klanten uitnodigen op de tijden dat je bij ons aan het werk bent. Dit is dan vooraf overlegd en gepland. Ook kan je de trainingsruimte huren, incl. een trainer, bijvoorbeeld als onderdeel van een trainingsweekend.

Er zijn verschillende toestellen beschikbaar. Deze zijn bij de huurprijs inbegrepen.



### ZAAL BOVEN (YOGAZAAL)

Boven is een leszaal. Deze is ruim en licht met een parketvloer. Geschikt voor verschillende vormen van les, zoals pilates, yoga, zelfverdediging, en zachte beweeglessen.

Matjes en meditatie kussens zijn aanwezig en kunnen eventueel gebruikt worden.



### ZAAL BOVEN (INSTRUCTIEZAAL MET BEAMER EN WHITEBOARD)

Instructie zaal met beamer, flipover en whiteboard en TV met video, die ook is aan te sluiten op een computer.

Tafels en stoelen voor ongeveer 20 personen (deze is met gemak uit te breiden qua ruimte naar 40 personen in een andere opstelling).

Bijzonder geschikt voor bijscholingen, trainingen, vergaderingen, workshops. Eventueel te combineren met sauna/rustruimte, massage en of een andere zaal.



---

## SAUNA EN RUSTRUIMTE

De sauna en rustruimte is niet zo groot (voor maximaal 6 personen) en dus heel goed te reserveren om samen met een of enkele vriendinnen een ochtend of middag te doen.

Het is mogelijk om meerdere rondes te doen, en dan tussendoor in de rustruimte te verblijven om wat te mediteren of te lezen. Je kunt dan gebruik maken van de service high tea of gewoon (groene) thee/koffie.



---

## BEHANDEL-/SPREEKRUIJTE BOVEN.

*(NOG GEEN FOTO)*

Er is een massagekamer, incl. massagetafel, bureau en spreekstoel. Deze ruimte kan gebruikt worden voor consults, of behandelingen.

## TARIEVEN:

Cursussen, workshops, is excl. € 10,- inschrijfgeld en incl. BTW.

Yogalessen is incl. BTW; proefles is gratis.

### YOGA

• Hatha Yoga lessen	€100,- per 10 lessen (€ 10,- p. les)	les = 1 uur
• Herstel (Healing) Yoga	€100,- per 10 lessen (€ 10,- p. les)	les = 1 uur
• Power Yoga lessen	€100,- per 10 lessen (€ 10,- p. les)	les = 1 uur
• Yoga voor ouderen	€ 80,- per 10 lessen (€ 8,- p. les)	les = 1 uur
• Tiener Yoga lessen	€ 80,- per 10 lessen (€ 8,- p. les)	les = 1 uur
• Kinder Yoga lessen	€ 75,- per 10 lessen (€ 7,5,- p. les)	les = 45 min.
• Meditatie & Mantra		
• Yoga Nidra		

Yoga abonnement: € 40,-/maand (niet in de schoolvakanties) – o.b.v. 1 les per week

Yoga abonnement: € 50,-/maand (inclusief, yoga Nidra) - o.b.v. 1 les per week

Een abonnement dient minimaal 1 maand van te voren worden opgezegd (voor het einde van de maand).

Geen lessen in de zomervakantie juli en augustus (en dus wordt het abonnement uitgesteld).

Bij opnieuw inschrijven, binnen 3 maanden wordt € 15,- inschrijfgeld berekend.

### MASSAGE

• Ontspanningsmassage	30 minuten	€	30,-
	60 minuten	€	60,-

### SAUNA

Sauna gebruik:	per uur	€	10,- p.p.
	per dagdeel (ochtend, middag of avond)	€	25,- p.p.
	(incl. thee/koffie/water)		
	ochtend: van 9:00 tot 12:00 uur		
	middag: van 14:00 tot 17:00 uur		
	avond: van 18:00 tot 21:00 uur		
	per groep (maximaal 6 personen), per dagdeel	€	75,- p.groep

### CURSUSSEN / PERSOONLIJKE ONTWIKKELING

(excl. € 10,- inschrijfgeld, inclusief lesmateriaal, incl. btw.) / (min. 3 max 8 deelnemers)

Mindfulness	12 weken – in een groep, p.p.: (individuele cursus: in overleg)	€	250,-
-------------	--	---	-------

### WORKSHOPS / PERSOONLIJKE ONTWIKKELING

Je kind als spiegel	incl. werkmapje en koffie/thee met iets lekkers ☺	€	39,95
Klankbad	incl. thee (per persoon, per keer/1x p. mnd)	€	10,-
Yin-Yang yoga	Inspirerende workshop Yin-Yang Yoga	€	20,-
	incl. biologische lunch	€	35,-

BEWEGING / KRACHT / ENERGIE

PERSONAL TRAINING (DANIEL)

PT – Individueel (maatwerk)	
1x per week 30 min.	€ 150,-/p.p. p.mnd.
2x per week 30 min.	€ 250,-/p.p. p.mnd.
SG -Besloten groep (1 factuur adres):	
1x per week 30 min.	€ 100,-/p.p. p.mnd.
2x per week 30 min.	€ 167,-/p.p. p.mnd.
OG -Open groep (vast tijdstip):	
1x per week 30 min.	€ 50,- /p.p. p.mnd.
2x per week 30 min.	€ 85,- /p.p. p.mnd.
Enmalige training, individueel, per 30 min. ook 3x per week of combinaties zijn mogelijk. overleg met Daniël voor een passend aanbod.	€ 40,- /p.p. p.mnd.

FIT EN VITAAL IN 3 MAANDEN (START IN SEPTEMBER)

In 3 maanden fit : **€ 550,- (incl. btw)**

(of €185,-/maand)

We gaan – in september - een pakket aanbieden voor de mensen die graag in 3 maanden hun leefstijl weer op de rit willen hebben. Het is een intensief pakket aan maatregelen, training en begeleiding om je in 3 maanden weer volledig fit en vitaal te laten voelen.

Het is een all-in pakket en omvat:

- trainingen (2x per week)
- wekelijks wegen
- voedingsadvies via Smartfitness online
- een supplement op maat (persoonlijk);  
op basis van een vragenlijst t.w.v. 75,-/mnd
- sauna gebruik (i.c.m. de trainingen)
- een informatie avond voor vragen
- stappenteller, die je mag houden.



gratis



---

## BEGELEIDING

Begeleiding is individueel. Daarom is een plan op maat wenselijk.

---

## GEZONDHEIDSPLAN

**Leefstijl abonnement € 35,- per maand** (voor minimaal 6 maanden). Of € 350,-/jaar.

Daarvoor krijg je ondersteuning in de vorm van :

- één persoonlijke afspraak per maand; bedoeld voor advies en voortgang bepalen op basis van geformuleerde doelen
- indien nodig onderzoek (bodyscan of vragenlijst of wegen);
- onbeperkt sauna gebruik (tijden in overleg);
- met 10% korting supplementen kunnen bestellen (als onderdeel van een behandeling).
- tegen kleine vergoeding apparaten en/of boeken kunnen lenen/huren

### Checkup:

Basis	(incl. HRV meting/mineraal onderzoek)	€ 125,-
Comfort	(Basis incl. bloedonderzoek)	€ 285,-
De Luxe /Uitgebreid	(Comfort, incl. ontlastingsonderzoek)	€ 550,-

---

## PERSOONLIJKE SUPPLETIE (HCK)

Intake (incl. HRV meting) - uitsluitend t.b.v. supplement € 35,-

Extra onderzoeken (ook specifiek op klachten mogelijk):

- Neurotransmitters (Urine)
- Metabole stress /Ontstekingsstress/Oxidatieve stress (bloed)
- Cortisol profiel (speeksel)
- DNA profiel (speeksel)
- Schildklier
- Lyme
- ColonConcept (ontlastingsonderzoek) – incl. herstelsuppletie op aanvraag

Preventief recept (persoonlijk, op basis van vragenlijst + HRV rapport) gem. per mnd € 150,-  
*is afhankelijk van persoonlijke behoefte (kan wel op verzoek aangepast op basis van kosten per dag)*

---

## ONTGIFTING / STOFWISSELINGSTHERAPIE

- Basis ontgifting (handleiding, voorlichting, 4x sauna gebruik) € 50,-
- Ontgifting Plus (basis + supplement op maat voor plm. 5 weken) € 150,-

---

## ARRANGEMENTEN

Mooi om een dagdeel tot jezelf te komen, of om met zussen, vriend(inn)en, collega's, dochters of partner te doen.

<b>Relax</b> arrangement	Yogales + Sauna + Biologische High Tea minimaal 2 personen, maximaal 12 (vanaf 4 personen; tarief € 22,50 p.p.)	2,5 uur	€	25,- p.p.
<b>Detox</b> arrangement	Massage (30 min.), Sauna en 3 uur ontgiftende smoothie, incl. onbeperkt groene thee		€	45,- p.p.
<b>Just-Me</b> arrangement	Yoga therapie (30-45 min.), Sauna, 3 uur incl. onbeperkt groene thee		€	45,- p.p.

---

## HUUR VAN RUIMTES

Ruimtes zijn te huur voor leefstijl gerelateerde activiteiten. Denk aan lessen, trainingen, vergaderingen of gebruik van een gespreks-/behandelruimte.

Dat kan voor een uur, een dagdeel of een dag. Ook voor een cursus, training, vergadering kunnen meerdere dagen een ruimte gehuurd worden. De ruimtes zijn voorzien van verwarming, water, licht, elektriciteit, en eventueel wifi, presentatie middelen, en/of matjes). Ze kunnen eventueel met elkaar gecombineerd worden. Steeds is het gebruik van de ontvangst/verkeersruimte/koffie ruimte beneden, de toiletten, de kleedkamers inbegrepen. Ook gebruik van koffie/thee en water is inbegrepen.

*De ruimtes zijn onder te verdelen in:*

1. Massage/behandelruimte
2. Leszaal voor yoga, pilates, opstellingen, zelfverdediging of andere groepslessen
3. Instructie ruimte voor vergaderingen, trainingen en cursussen.
4. Sauna en rustruimte, rustruimte ook als meditatie en/of behandelruimte te gebruiken
5. Trainingszaal beneden, incl. apparatuur (met of zonder trainer)

Tarief per ruimte:

- 1 uur € 20,-
- 1 dagdeel € 50,-
- 1 dag € 80,-

*Combinatie van ruimtes en/of voor langere periode (vaste tijden) in overleg.*

---

## **Contact gegevens:**

- De Leefstijlpraktijk – A. Reuver – [info@leefstijlpraktijk.nl](mailto:info@leefstijlpraktijk.nl) – [www.leefstijlpraktijk.nl](http://www.leefstijlpraktijk.nl) – 06-51250804
- Smartfitness – Daniel Niks (pt) – [info@smartfitness.nl](mailto:info@smartfitness.nl) – [www.smartfitness.nl](http://www.smartfitness.nl) – 06-41284290
- Carin Weerink (Yoga) - [carinweerink@hotmail.com](mailto:carinweerink@hotmail.com) – 06-55548985
- Esther Wagelaar (energetisch werk) – [www.estherwagelaar.nl](http://www.estherwagelaar.nl) – 06-22911979
- Marloes Boermans – Hegeman (kinderyoga) – +31 6 23915095 - [info@immence.nl](mailto:info@immence.nl)
- Rinus van Dijk – (Meester in Raja Yoga) – +31 6 14484103 - [rinus.vandijk@home.nl](mailto:rinus.vandijk@home.nl)