

## HEB JIJ HET GEVOEL DAT JE GEZONDHEID SOMS WANKELT?

- Je voelt je de hele dag moe
- Je slaapt slecht en bent 's ochtends niet uitgerust
- Je hebt last van malende gedachten
- Je vindt geen rust
- Je voeding wordt niet goed verteerd
- Je hebt last van stramme spieren en gewrichten
- Je bent om de haverklap ziek
- Je voelt je niet goed in je vel
- En nog andere vage klachten. . . .

Dit zijn signalen die we krijgen als het evenwicht van lichaam en geest verstoord zijn.

## LICHAAM EN GEEST RAAKT UIT BALANS

Een gezond menselijk lichaam is in samenwerking met een gezonde geest als een goed geoliede machine, waarvan ieder onderdeel perfect zou moeten functioneren. Het wordt in evenwicht gehouden door een stelsel van klieren, organen, zenuwen, chemische stoffen, enz. . .

Werkt één van deze onderdelen niet of minder goed, dan is het effect overal merkbaar. Het evenwicht is dan verstoord en we krijgen signalen die ons er op wijzen.

Helaas hebben de meeste mensen het verleerd om attent te zijn en te luisteren naar deze signalen. Hierdoor raakt het evenwicht nog meer verstoord.

Daar komt nog eens bij dat we het in onze huidige drukke maatschappij niet meer zo vanzelfsprekend vinden om te leven volgens het ritme van onze natuur. Veel te vaak nemen we verkeerde voeding, te weinig beweging, buitenlucht en daglicht, te veel stress, piekeren, . . .

Zo'n levensstijl kan vroeg of laat zijn tol eisen en klachten geven op elk niveau: fysiek, emotioneel en mentaal.

Voetreflexologie helpt de harmonie tussen lichaam en geest weer in evenwicht te brengen door het zelfgenezend vermogen aan te spreken.

## DOOR DE JAREN HEEN

Voetreflexologie vond zijn oorsprong in o.a. Egypte. Reeds meer dan 5000 jaar geleden is daar een behandeling door middel van drukpunten op de voeten bekend.

In de laatste eeuwen werden ook door Westerse artsen verbanden aangetoond tussen op de huid uitgeoefende druk en het effect daarvan op de inwendige organen.

De methode werd overal ter wereld verder onderzocht en verfijnd en zo is de moderne voetreflexologie ontstaan.



## VISIE

In de voetreflexologie gaat men ervan uit dat in de voeten het hele lichaam weerspiegeld wordt. Alle weefsels, organen, klieren, spieren en botten hebben een reflexzone op de voeten. Door een goed uitgevoerde bewerking van deze reflexzones wordt het zelfgenezend vermogen in ons lichaam gestimuleerd, dit is een (oer)kracht die we allemaal in ons hebben om ons lichaam in stand te houden.

De mens wordt als één geheel beschouwd: lichaam èn geest beïnvloeden elkaar voortdurend. Maar ook de verschillende structuren in het lichaam beïnvloeden elkaar: botten, spieren, zenuwen, organen, bloedvaten, . . .

## WERKWIJZE

Door druk en wrijving worden de reflexzones en drukpunten bewerkt.

Onze voeten zijn heel gevoelig vanwege de aanwezigheid van bijzonder veel zenuwuiteinden. Ons lichaam is immers een systeem waarin alles razendsnel met elkaar communiceert.

De geprikkelde zenuwuiteinden geven een reactie in de overeenstemmende organen en lichaamsdelen die allemaal in verbinding staan met elkaar.

Hierdoor verbetert de doorbloeding en afvoering van afvalstoffen en eventuele verstoringen in het energiesysteem worden opgeheven.

## EEN INTEGRALE AANPAK

Voetreflexologie is het meest doeltreffend bij een integrale aanpak. Daarom heb ik bij een sessie ook aandacht voor je voedings – en leefgewoonten en je emotionele en mentale veerkracht, om de beste resultaten te verkrijgen.

## RESULTAAT

Je ervaart een aangename ontspanning en geleidelijk aan zal je lichaam zich kunnen herstellen.

Soms zijn er al effecten na 1 sessie voelbaar, bijvoorbeeld: beter slapen, minder stress, meer energie, minder pijn, ...

Het langdurige effect van voetreflexologie is in het algemeen na 5 sessies merkbaar.

Afhankelijk van de klachten en de huidige gezondheids-toestand kunnen we starten met enkele opeenvolgende wekelijkse sessies en nadien wordt de tijd tussen de sessies langer.

Voor een preventieve werking voor je gezondheid is 1 sessie om de 6 tot 8 weken voldoende.

## BELANGRIJKE NOOT

Voetreflexologie vervangt in géén geval een medische behandeling. Er wordt géén diagnose gesteld. Indien nodig wordt je doorverwezen naar een arts.

## DE EERSTE KEER

De eerste keer (niet bij de Relax Voetreflexologie) doe ik een intake gesprek om een goed beeld te krijgen van je huidige gezondheidstoestand en naargelang je verwachtingen kunnen we bespreken hoe ik jou het best kan helpen.

Na een analyse van je voeten zal ik starten met de voetreflexologie.

Ik geef je ook graag tips en advies mee om op een natuurlijke manier je gezondheid verder te ondersteunen.

**TARIEVEN** (geldig t.e.m. 31/12/2017)

### Integrale Voetreflexologie

- **Eerste sessie** € 70  
Intake gesprek + voetreflexologie
- **Opvolg sessie(s)** € 50  
± 60 minuten

**Relax Voetreflexologie** € 40

*Om tot rust te komen of kennismaking*  
± 45 minuten

## MEER INFO

Als je graag nog meer informatie wil of vragen hebt, contacteer me dan gerust via telefoon of e-mail!

### COMPLETE CARE

Babette Wouters  
Broekstraat 16 A  
3945 Ham

Tel. 0495/79.88.99  
www.completecure.be  
info@completecure.be

in balans met  
**VOETREFLEXOLOGIE**



 **complete care**  
Pure skin & body care