

Reiki

Wil jij meer balans in je leven? Ervaar je spanning of lichamelijke klachten? Of wil je vooral jouw intuïtie versterken en meer leven vanuit je kern? Reiki stelt je in staat om het zelfhelend vermogen in jezelf te activeren.

Reiki is een eeuwenoude alternatieve geneeswijze en is universele levensenergie. De energie werkt ontspannend, op de oorzaak en werkt door op de 5 holistische niveaus: fysiek, mentaal, emotioneel, energetisch en spiritueel niveau.

Reiki is geen vervanging van traditionele geneeskunde, maar kan een hele mooie aanvulling zijn. Reiki laat de energie weer stromen in je lijf. Als je ergens pijn hebt, leg je automatisch je hand erop. Dat brengt verlichting. Zo werkt ook de reiki energie.

Er valt heel veel te vertellen over reiki, maar ik wil vooral zeggen: kom langs en ervaar het zelf!

Voor wie?

Reiki is voor iedereen die een ontspanning in lichaam en geest wil ervaren, die het zelfherstellend vermogen van het lichaam wil bevorderen, zodat je weer in balans komt.

Iedereen is wel eens gestresst, onzeker, verdrietig of ervaart pijn. Als je dit onvoldoende aandacht geeft, kan dit een blokkade in je lichaam worden, waardoor de energie niet meer vrij stroomt. Deze blokkades kunnen leiden tot fysieke of mentale klachten. Je bent bijvoorbeeld gespannen, merkt dat je meer in je hoofd zit of voelt je neerslachtig zonder duidelijke oorzaak. Reiki helpt om jouw lichaam weer in balans te brengen en blokkades op te heffen.

Reiki is heel krachtig en kan vele klachten verminderen of wegnemen. Reiki werkt bijvoorbeeld heel goed als jij:

- groei wilt doormaken en oude patronen wilt doorbreken
- een moment wilt ontspannen
- last hebt van stress of een burn-out

- je verder wilt ontwikkelen op persoonlijk- en/of spiritueel vlak
- moeite hebt met slapen en/of ontspannen
- last hebt van lichamelijke, emotionele en/of mentale klachten
- meer in contact wilt komen met je gevoel (en dus uit je hoofd)
- merkt dat je energie niet lekker stroomt doordat je last hebt van piekeren, depressieve gevoelens of bijvoorbeeld blokkades
- je zelfherstellend vermogen wilt stimuleren
- je immuunsysteem een boost wil geven

Hoe gaat het in zijn werk?

Elke sessie start met een korte intake en eindigt met een korte nabespreking. Als de behandeling start, vraag ik je plaats te nemen op de massagetafel met je kleren aan. Ik zorg dat je comfortabel ligt door bijvoorbeeld een dekentje over je heen te leggen. Jij mag je ogen sluiten en ontspannend gaan liggen met rustgevende muziek.

Nadat ik mij heb afgestemd op de reiki-energie, start ik de behandeling. Hierbij werk ik met mijn handen boven jouw lichaam, en raak je (met toestemming) ook aan. Ook kan het zijn dat ik een korte meditatie of visualisatie inzet.

De behandeling werkt nog een tijdje door, dus ook in het dagelijks leven kun je dit nog merken. Ik raad altijd aan om veel water te drinken de dag van, en de dagen na de behandeling.

Wat merk je tijdens een reiki behandeling?

Of en wat je voelt tijdens een behandeling is voor iedereen anders. De één merkt totale ontspanning en anderen ervaren ook diverse sensaties zoals warmte of tintelingen. Het kan zijn dat je beelden of kleuren ziet, maar ook dat er een bepaalde emotie naar boven komt. Het maakt niet uit wat je voelt of ervaart, de energie doet zijn werk wel, daar hoeft jij je geen zorgen over te maken. Het belangrijkste is: wees in het moment en laat zijn wat er mag zijn.

Traject

Een losse reiki behandeling is ontspannend en brengt je dichterbij jezelf. Om je zo goed mogelijk te ondersteunen in je proces (bijvoorbeeld bij gezondheidsklachten), zijn vaak meerdere behandelingen nodig.

Gemiddeld genomen zijn er 5 reiki-behandelingen nodig om blijvend verlichting te voelen van je klacht. Ook onderhoudsbehandelingen zijn mogelijk, daarvoor adviseer ik 1 behandeling per 4 a 6 weken.

Losse reiki behandeling: gemiddeld 60 min.

Normaal €75,- nu eenmalige kennismakingsactie voor €50,-

Volledig traject: 5 sessies reiki 60 min. Normaal €375,- nu €300,-.

Over mij

Ik ben Paula Vlaar, getrouwd en heb 2 kinderen. Ik houd ervan om in de natuur te zijn en te genieten van spelen, ontdekken en beweging. Van nature ben ik geïnteresseerd in wat drijfveren zijn van mensen om tot een keuze te komen. Wat beweegt mij en jou? Hoe kom je in beweging vanuit je kern, innerlijke rust? En hoe ontstaan (chronische) gezondheidsklachten?

Sinds 2011 ben ik holistisch werk gaan ontdekken, waarin de mens als een geheel wordt beschouwd (mentaal, emotioneel, fysiek en spiritueel). En dat het een dus invloed heeft op het ander. In mijn werk als relatiemanager van 2011 tot en met 2024 heb ik bewustwording en gezondheid gebracht binnen organisaties over thema's als preventie, vitaliteit en ook hoe mensen weer beter in hun vel kunnen komen te zitten bij uitval. De afgelopen jaren kriebelde het ook steeds meer om zelf 1 op 1 te begeleiden en behandelen. Zo heb ik me verdiept in stress, een gecertificeerde opleiding gevolgd tot doorbraakcoach en ben ik Reiki Master. Het heeft ervoor gezorgd dat ik steeds beter in mijn lijf kan voelen en signaleer waar ik energie van krijg en waar grenzen liggen. Leven vanuit het hart, in plaats van puur rationeel vanuit mijn hoofd iets bedenken. Een hele eye opener!