

## Ik ben nu ook Reiki 1 gecertificeerd!



Rei (geest) Ki (energie) is een energetische therapie waarbij er gewerkt wordt met de handen en het lichaam en de geest worden behandeld.

Reiki heeft mij altijd getrokken en vind ik een hele mooie aanvulling op de yoga en meditatie die ik al geef en in mijn dagelijks leven toepas.

Aangezien ik altijd "honger" heb mijn kennis uit te breiden en op dit moment herstellende ben van mijn nekoperatie was een Reiki cursus een mooi moment. Deze heb ik inmiddels afgerond en mijn Reiki 1 certificaat in ontvangst mogen nemen. Ik had blijkbaar altijd al veel Reiki energie (zgn "Ki") bij mij, maar het risico was dat ik mijn eigen energie aan de ander doorgeef; door het volgen van de opleiding is dit niet meer het geval.

Bij de "hands on begeleiding" die ik mijn yogi's al gaf voelde ik vaak de spanning in hun lijf onder mijn handen voelde "smelten".

Bij de personal nidra sessies die ik geef, plaats ik vaak vooraf mijn handen op het hoofd en de schouders om de ontspanning meer toe te laten treden en dit wordt als zeer prettig ervaren door de ontvanger.

Vaak hoor ik ook dat mijn handen zo warm en fijn aanvoelen.

Het was wederom een mooie opleiding, het voelde heel apart, een groot deel van de stof had ik bij wijze van zelf kunnen schrijven in de vertaling naar de meditatie en mijn dagelijks leven.

**Reiki helpt op lichamelijk, geestelijk en emotioneel gebied, een mooie aanvulling op yoga. Wat kan Reiki zoal brengen?:**

- Extra energie
- Meer rust in lichaam en geest
- Minder stress en meer ontspannen
- Opheffen van pijn/blokkades
- Verlichting of meer acceptatie van lichamelijke klachten
- Het aanspreken van het zelfherstellend vermogen van het lichaam
- De verbinding met jezelf en je lichaam terugvinden

Reiki gaat naar de plek waar de ontvanger het nodig heeft.

Ik kan daarbij mijzelf behandelen, maar ook een ander, waarbij ik door mijn handen op specifieke plekken te leggen zogenaamde energie doorgeef.

Er is niets zweverigs aan voor diegenen die dat vermoeden, net als dat ik in de yoga "down to earth" ben.

Het is mijn bedoeling de reiki als aanvulling op de (personal) yoga te geven voor diegenen die daar voor open staan.

Wil je hierover meer weten? Neem gerust contact op.