

Nieuwsbrief

december 2023

praktijk voor
holistische verzorging
natuurgeneeskundig therapeut

José van Stokhem



Boedekerstraat 30
7411 RZ Deventer
T 0570 613174
E lichtpost@hetnet.nl
www.lichtpost.nl



'Ik schommel in een zacht ritme en laat me door een wonderlijke rust in slaap wiegen'



Element Water

We zitten in het laatste element van het jaar. Het element WATER is actief tot 5 februari. Het is de meeste yinne tijd van de cirkel en daarom bij uitstek geschikt voor een winterslaap. Net als in de natuur trekt alle energie naar binnen en nodigt je uit om te verstillen en bezinnen. Maak gebruik van deze natuurlijke beweging naar binnen en maak je niet te druk. De actieve organen zijn de blaas en nieren. Die maak je blij met rust, warmte (kruik en voetenbad) en verwarmende voeding zoals stampotjes, pompoen, ui, gember, kaneel, haver en boekweit. Voel je je vaak moe in de middag tussen 15.00 en 17.00 uur, dan is je blaasenergie wat laag en knap je snel weer op van een glas bouillon of Keltisch zeezout. Wil je hier meer over weten vraag dan naar lichtbelletje nr. 10.

Wikkelcare

In aansluiting op het waterelement geef ik in de winterperiode een heerlijke warme omhullende Wickelcarebehandeling, waarbij jij wordt uitgenodigd je te verbinden met jouw innerlijke stilte door een mooie geleide visualisatie, craniosacraaltherapie, zachte kleurenpunctuur, een verwarmende gemberpakking, wol, flanel en warme stenen.

Oilpulling 2.0

Om de lymfe te stimuleren alle afvalstoffen sneller af te voeren, is het fijn om in deze tijd aan oilpulling te doen. In de praktijk merk ik dat voor velen van jullie 20 minuten wel erg lang is ... Er is nog een andere mogelijkheid. Als fan van Castorolie ontdekte ik, dat ook deze olie geschikt is voor oilpulling maar ... hij is dik en stroperig. Dus als je al gewend bent aan de olie in je mond, kun je dit zeker proberen. Omdat Castorolie heel sterk ontgiftend werkt, hoef je hier namelijk maar 3 tot 5 minuten mee te kauwen. Hoe fijn is dat!

Golden milk

Een andere winterfavoriet van mij is de Golden milk als variatie op je thee of koffie. Veel gezonder en lekker als je het zelf maakt. Vraag voor het recept naar lichtbelletje nr.15.

Quantum Touch afstandshealing

Ook volgend jaar vindt er iedere eerste maandag van de maand een Quantum Touch afstandshealing plaats. Voor jou, voor elkaar, voor de aarde. In liefde en dankbaarheid. Het is gratis, verbindend en positief. Kijk voor meer informatie op mijn website of vraag lichtbelletje nr. 30 aan om je aan te melden.

Facebook account

Met ingang van 1 januari a.s. sluit ik mijn Facebookaccount. Ik activeerde dit account om speciaal in Coronatijd met jou in contact te blijven en dat is gelukt. Wil je mij blijven volgen, dat kan via de nieuwsbrief (4 x per jaar), mijn website www.lichtpost.nl, de lichtbelletjes, telefoon of mail. Mijn liefdevolle dank aan alle volgers. Laten we in verbinding blijven.

Wintersluiting

Om mijn adviezen ook zelf in de praktijk te brengen, is de praktijk gesloten van 25 /12 t/m 12/1/24. Ik zie je graag weer in het nieuwe jaar en vergeet in deze kersttijd niet dat ook jouw licht telt!

Een lichtgroet, José van Stokhem