



Insight-U



Nieuwsbrief december 2019

Wat ga jij anders doen in 2020?

Het jaar is weer voorbij gevlogen en het eind nodigt altijd uit tot terugblikken en vooruitblikken. Dat kunnen meer filosofische overpeinzingen zijn en ook praktische. Zoals bijvoorbeeld ... blijf ik bij mijn huidige zorgverzekeraar of is het interessant om dat te veranderen. Op www.zorgwijzer.nl kun je de verschillende zorgverzekeringen met elkaar vergelijken en kiezen voor een zorgverzekering die bij je past.

Helaas blijven de vergoedingen van CZ (hier vallen ook OHRA en Nationale Nederlanden onder) voor 2020 hetzelfde als in 2019, wat betekent dat zij geen behandeling bij een massagetherapeut vergoeden. Wees kritisch en lees de polisvoorwaarden goed door! Wil jij de regie over jouw eigen gezondheid in handen houden kies dan bewust voor een verzekering, waarbij je ook aanvullend de zogenaamde alternatieve (complementaire) zorg kunt verzekeren.

We zorgen er voor dat onze auto goed blijft rijden; jaarlijks krijgt deze één of twee onderhoudsbeurten en een APK keuring. Dat is de auto waard en dat vinden we vanzelfsprekend. Maar wat vinden wij onszelf waard? Wat hebben we voor onze eigen gezondheid over? Misschien is dit een overpeinzing waard en is dit een eerste stap om het anders te gaan doen in 2020.

We wensen de ander veel geluk en al het goede voor het nieuwe jaar, maar hoe zit het eigenlijk met jou? Want denk ook eens na over hoe het afgelopen jaar voor jou is geweest en wat jij het liefst zou willen in 2020. Waarin ben je succesvol geweest en wat is voor jou niet succesvol geweest? Waar krijg je energie van en waarvan niet? Wat geeft jou ruimte of wat benauwt je?

Hierbij stilstaan geeft je inzicht in wat jij mag loslaten of kunt afsluiten en inzicht in wat van jou in het nieuwe jaar mag uitgroeien tot iets waar jij energie van krijgt.

Een massage kan je hierbij helpen. En omdat december al duur genoeg is krijg je van mij gedurende de maand januari éénmalig korting op een behandeling van 1,5 uur. Je betaalt geen €80,- , maar €65,- die je via de (juiste) zorgverzekeraar gedeeltelijk of geheel vergoed krijgt.

Voor mij was 2019 weer een jaar waarin veel gebeurd is. Ik heb mijn website vernieuwd. Naast mijn werkzaamheden in mijn praktijk heb ik samen met een collega een aantal lezingen over de overgang verzorgd en heb ik in een pilot stoelmassage gegeven op de Hogeschool Utrecht. Op die manier ben ik heel afwisselend met mijn vak bezig. En natuurlijk heb ik mijn jaarlijkse bij- en nascholingen. Dit jaar waren dat de volgende cursussen:

- Stoelmassage
- Buikmassage-chi nei tsang. Deze vorm van massage wordt ook wel orgaanmassage genoemd en hoort bij de Chinese Geneeskunde.
- "Ziekte van Alzheimer (een vorm van dementie)". De Ziekte van Alzheimer is de meest voorkomende oorzaak van dementie. Tijdens de cursus werden de verschillende fasen en het beloop van de Ziekte van Alzheimer besproken, wat gebeurt er in de hersenen, welke gedragsveranderingen en angsten zijn te verwachten en wat zijn de verschillen met andere soorten dementie.

Wat gaat 2020 mij brengen? Ik kijk uit naar een mooie reis naar Australië die ik samen met mijn man, Arjan, ga maken. In 2017 zijn we in Nieuw Zeeland geweest en die reis heb ik als een spirituele reis ervaren. Australië zal heel anders zijn, maar niet minder mooi. Helaas heeft dit land op dit moment met bosbranden te maken, maar aan de andere kant is het een groot land en blijft er genoeg over om te zien.

Van 3 februari tot 16 maart is mijn praktijk dicht, maar ik hoop ook dat ik in 2020 weer nieuwe cliënten mag ontvangen. Daarnaast ben ik mij ook al weer aan het oriënteren op bij- en nascholingen die ik als aanvulling op mijn praktijk kan gaan volgen.

De reacties die ik van mijn cliënten krijg zijn altijd positief. Ik vergeet vaak te vragen of ze een review willen schrijven. Bij deze wil ik jullie vragen of je iets over je ervaring tijdens een behandeling, die je bij mij hebt gehad, zou willen zeggen. Dan kan ik die op mijn website zetten. Uiteraard anoniem of alleen met je initialen.

Ik wens jullie hele fijne Kerstdagen en een ontspannen, verrassend en liefdevol 2020!

Met warme groet,
Linda