

WELKE STAP ZET JIJ MAKKELIJKER VANDAAG?

Lenteflits van IMKREOZ

Hallo {{voornaam}}

Geniet je ook zo van deze lente. Wat een heerlijke temperatuur en wat een feest dat ik zo dichtbij het strand woon. Daar geniet ik regelmatig van.

Hoe is het met jou? Ik hoor het graag.



Wow, ik zie nu dat mijn laatste nieuwsbrief in 2016 is geweest. Ja het klopt ik heb tijd nodig gehad om met mezelf in overeenstemming te komen; ik had zoveel gedachten en gevoelens te doorleven, na het overlijden van levenspartner Benno en mijn verhuizing naar Beverwijk.

Weet mooie {{voornaam}}
Wat 'wij' eens hebben gedeeld is gaat voort in ons dagelijks leven. Daar geniet ik van.

De enige constante in het leven is verandering en dat we ons fysieke lichaam loslaten, gedragspatronen (h)erkennen.

Begrijp me goed zolang een patroon resulteert in een positief resultaat dan klopt het nog steeds.

Lastiger is het om een gedragspatroon te herkennen in het hier nu dat veelal gebaseerd op voldoen aan "normen, plichten en verwachtingen".

Wil je meer weten, stuur me dan een bericht.

Hierna kun je vrijblijvend een tweetal tips van me lezen.

En nodig ik je uit om jezelf te vitaliseren met de [energy check](#) zodat je gedachten en je lichaam weer afgestemd zijn.

Met warme groet

Zoë

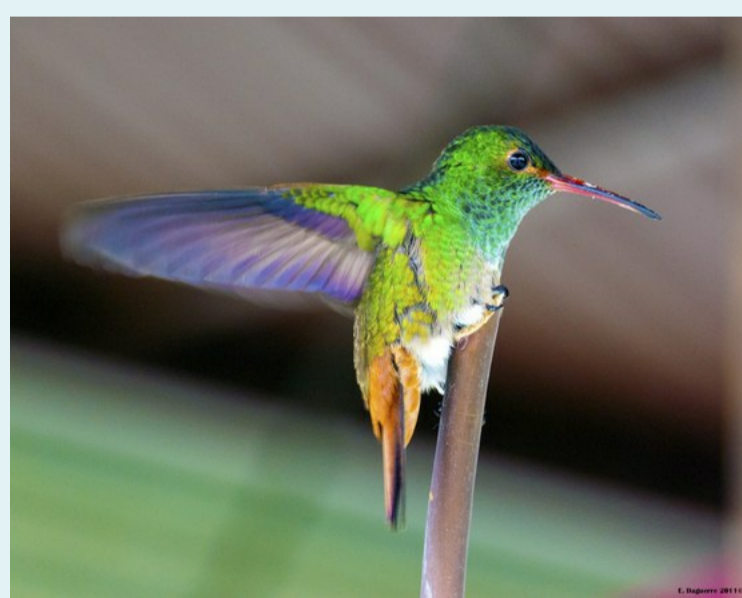
Tip 1: Meridiaanmassage

Een leuke oefening om je meridianen in balans te brengen: de meridiaanmassage.

"Je begint met je linkerhand onder je rechter oksel, strijk langs de onderkant van je arm, onder je hand door, ga over je vingers naar de bovenkant van je hand, strijk verder over de bovenkant van je arm, de zijkant van je nek, je oor tot boven op je hoofd en daar stop je.

Dan maak je dezelfde beweging met je rechterhand vanuit je linker oksel.

Vervolgens begin je met beide handen boven je wenkbrauwen, strijk je over je hoofd en de achterkant van je nek naar beneden tot zover als gemakkelijk is. Dan ga je door met één hand waar je op de plek op je rug waar je gestopt bent en strijk je verder over je rug recht naar beneden, je bil over de achterkant van je been, ga je onder je voet door, en aan de voorkant omhoog tot aan de onderkant van je sleutelbeen in het midden. Maak daarna dezelfde strijkbeweging met je andere hand en aan de andere kant van je lichaam."



Tip 2: De toverpunten

Een fijne oefening wanneer je het allemaal even niet meer weet of veel in je hoofd "zit" om het allemaal te begrijpen.

"Leg een hand op je navel en masseer met een duim en twee vingers de kuiltjes net onder je sleutelbeen. Adem een aantal keren goed in en uit (in door je neus en uit door je mond) en wissel van hand en herhaal de massage.

Leg een hand op je navel en masseer je stuitje. Adem een aantal keren goed door en wissel van hand en herhaal de massage.

Leg een hand op je navel en wrijf met twee vingers boven de bovenlip en de duim onder de onderlip en maak een beweging alsof je je tanden poetst. Adem een aantal keren goed in en uit en wissel van hand en herhaal de massage.

"

Even wat anders.....vitaliseren

Met:

- stress herkennen met de tips die in mijn [E-book](#) staan (gratis)
- [kennismakingsgesprek](#) (gratis)
- de energy check van Imkreez om weer lekker in balans te komen: [EnergyCheck](#)



Zoë Kwakkel
Hendrik Burgerstraat
70
1942 EM Beverwijk
06-5134 3925
info@imkreez.nl
www.imkreez.nl
KvK 37097771



Facebook



Website



LinkedIn

Deze e-mail is verstuurd aan {{email}}. • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#). • U kunt ook uw [gegevens inzien en wijzigen](#). • Voor een goede ontvangst voegt u info@imkreez.nl toe aan uw adresboek.

