

Body & Mind therapie en coaching
Massagetherapie
Stoelmassage

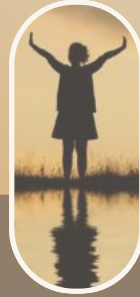
Voor een energieker en meer
ontspannen leven



Ook voor bedrijven



Aanbod: Body & Mind therapie en coaching Massagetherapie Stoelmassage



Ervaar je:

- vastzitten
- chronische stress
- niet goed bij je gevoel kunnen
- fysieke en/of mentale spanning
- spierklachten
- verkleefd bindweefsel
- hoofdpijn
- drukte in je hoofd
- piekeren
- concentratieverlies
- gebrek aan focus
- oververmoeidheid
- neerslachtigheid
- veel negatief denken
- afhankelijkheidsgevoelens

Wens je:

- in beweging komen
- je veilig in jezelf voelen
- meer in verbinding met jezelf en anderen zijn
- je meer ontspannen en relaxt voelen
- minder lichamelijke klachten
- meer soepelheid
- je vrijer voelen
- meer rust in je hoofd
- meer in het hier en nu zijn
- beter je hart kunnen volgen
- meer focus
- meer energie
- je blijer voelen
- beter je emoties voelen en uiten
- meer (zelf)vertrouwen



Even voorstellen

Hallo, mijn naam is Steffi Katzel. Wellicht vind je het fijn om via deze weg alvast een indruk te krijgen van wie ik ben en waar ik voor sta. Samengevat kan ik mezelf omschrijven als een nuchter, toegankelijk, liefdevol, integer en leergierig mens. Ik ben gevoelig van aard, een doorzetter en denk graag buiten hokjes om. Zoals iedereen heb

ik ook mijn aandachtspunten en valkuilen. Deze gebruik ik graag om van te leren. Dit helpt mij om de mens te kunnen zijn waar ik me goed en veilig bij voel, mijn eigen stevige rots in de branding.

Kies je voor behandelingen, begeleiding, coaching en/of samenwerking door/met mij, dan kies je voor een holistische benadering en aanpak van jouw wensen en/of klachten. In mijn werkwijze pas ik een mooie mix van praktische technieken en methodieken met theoretische onderbouwing toe. Dit combineer ik met gevoel en intuïtie. Ik sta daarbij met beide voeten op de grond. Mijn uitgangspunt is dat alles energie is en elkaar beïnvloedt. Ook ons lichaam en onze geest, inclusief woorden en gedachten, zijn energie en onlosmakelijk met elkaar verbonden. Zorgen we goed voor onszelf, dan heeft dat direct en indirect ook invloed op onze omgeving en wat we daarin waarnemen. Een mooie drijfveer voor de holistische en integrale aanpak in mijn complementaire praktijk EnergetiQ body & mind.

*Volg je HART
want dat klopt*

Body & Mind therapie en coaching

Via Body & Mind therapie en coaching in contact met jezelf!

Leer jezelf beter kennen door naar jouw innerlijke wijsheid en gevoel te gaan. Vaak richten we ons op wat de buitenwereld van ons verwacht, of wat we van onszelf richting de buitenwereld verwachten. Daarbij vergeten we

regelmatig wat in de basis goed voor ons is. Als je echter steeds meer vanuit jouw eigen zuivere normen en waarden leeft, met jouw hart als kompas, dan volgt de buitenwereld vanzelf.

Dat is niet altijd makkelijk. En het kan moed en doorzettingsvermogen kosten om met jezelf aan de slag te gaan. Uiteindelijk levert het je vooral veel inzichten, innerlijke vrijheid, meer rust, ontspanning en balans, meer energie en minder klachten op. Dat is onbetaalbaar!



Wie ben jij in essentie, zonder invloeden van buitenaf? Deze kennis is al in jou aanwezig. Ik help jou om op ontdekkingsreis in jezelf te gaan. Ik hoor graag jouw verhaal aan, en eventuele klachten en ongemakken die je ervaart krijgen mijn volledige aandacht. We blijven echter geen rondjes rondom jouw klachten draaien; we richten ons vooral op wat jou dient. Hiervoor kunnen verschillende interventies en werkvormen ingezet worden. Deze zijn gericht op lichaamsbewustzijn, emotie- en energiebalans, bewustwording op onbewuste processen en herprogrammering van gedachten en onderbewustzijn.

In mijn begeleiding gebruik ik verschillende tools en methodieken:

- Massagetherapie
- Manuele pijn release technieken
- Bewegingstherapie
- Ademhalingstechnieken
- Mindfulness oefeningen
- NLP oefeningen
- Geleide meditaties
- Energetisch meten en werken met de biotensor
- Buitencoaching
- Body Mind Release therapie

Alles kan in overleg en in willekeurige volgorde ingezet worden, als traject of door middel van losse consulten. Body & Mind therapie en coaching is altijd maatwerk en erop gericht om naar je lijf en onderbewustzijn te leren luisteren. Zo kom je steeds beter in je vel en bij je ware zelf.



" Weer in contact met jezelf, dat is onbetaalbaar! "

EnergetiQ body & mind - 3 tot 6 maanden traject



Ben je er klaar mee dat je in jouw dagelijkse leven elke keer weer dezelfde belemmeringen tegenkomt en steeds weer in dezelfde valkuilen stapt? Wil je nu echt eens doorpakken en veranderingen kunnen realiseren waardoor je weer in contact met je authentieke zelf komt? Hoe zou het zijn als je steeds meer herinnert hoe je jouw mooiste leven kunt

leven, zonder onder de ballast gebukt te blijven gaan die je gedurende je leven opgepakt hebt? De ballast waardoor je vaak ook fysieke en/of mentale klachten kunt ervaren? Hoe zou het zijn als je steeds meer jouw hart kunt gaan volgen en je kunt bevrijden van door jezelf of anderen opgelegde beperkingen?

Met een EnergetiQ body & mind-traject ga je minimaal 3 maanden intensief met jezelf aan de slag. Dit is de tijd die er doorgaans voor staat om daadwerkelijk veranderingen in gang te kunnen zetten en inzichten te laten beklijven.

Het vertrekpunt voor het EnergetiQ body & mind-traject is de Body Mind Release¹ methode. Deze methode richt zich op het aanpakken van de innerlijke oorzaak van levensklachten. We brengen doelgericht steeds meer jouw ballast in kaart, koppelen deze uit jouw onderbewustzijn los, zoeken kwijtgeraakte positieve gevoelens op en verankeren deze weer in jouw systeem. Je hoeft zo niet meer over problemen te blijven praten of ermee om te leren gaan, maar kunt daadwerkelijk veranderingen in gang zetten!

De gevoelens en overtuigingen die we bij ons dragen bepalen voor 95% hoe we ons voelen, denken, gedragen, hoe we handelen en in het leven staan. Zij beïnvloeden onze keuzes, de mate van stress en spanning die we ervaren, ons algehele welzijn, tot wie we ons aangetrokken voelen en of iets wel of niet lukt. Het kleurt de bril waarmee we naar onszelf, een ander en het leven kijken. Hoe mooi is het om hier steeds meer bewustzijn op te kunnen krijgen en dit te kunnen transformeren!

Voor het beste resultaat worden in dit traject naast de Body Mind Release methode ook de andere interventies en werkvormen bij EnergetiQ body & mind op maat ingezet (massagetherapie, bewegingstherapie, ademhalingstechnieken, mindfulness en NLP oefeningen, geleide meditaties, energetisch meten en werken met de biotensor en/of buitencoaching).



Jij bent de enige die echt verandering in jouw leven aan kan brengen. Binnen de kaders van het traject ben ik er om je mee te nemen op jouw innerlijke reis. Ik houd je spiegels voor, geef je handvatten en zorg daarbij voor een warme en veilige omgeving.

Lijkt het je wat om samen met mij op reis te gaan in jouw eigen wonderlijke wereld? Voel je dan welkom om vrijblijvend contact met mij op te nemen om te kijken of de Body & Mind gerichte aanpak van EnergetiQ body & mind bij jou past. Dit geldt ook voor werkgevers die hun werknemers dit traject willen gunnen om zo eventuele uitval wegens ziekte te kunnen voorkomen.

¹ Body Mind Release is een op zichzelf staande methode, ontwikkeld door Hans de Waard.

Massagetherapie

Massagetherapie heeft naast of als onderdeel van Body & Mind therapie en coaching een belangrijke rol in de dienstverlening van EnergetiQ body & mind. Bij Body & Mind therapie en coaching wordt het als een van de tools ingezet. Massagetherapie is echter ook een fijne, op zichzelf staande, en doeltreffende fysieke behandelwijze.



Heb je lichamelijke klachten, of ben je gewoon aan ontspanning toe? EnergetiQ body & mind biedt je (therapeutische) massages en aanverwante lichaamsgerichte behandelingen op maat. Hierbij worden diverse massage- en manuele technieken apart of in combinatie met elkaar toegepast, zoals:

Klassieke massage, sportmassage, bindweefselmassage, rug-/nek-/schoudermassage, lage rugpijnmassage, hoofdpijnmassage, massage bij fibromyalgie, haptische massage, voet (reflex)massage, Ayurvedische massage, psoasmassage, stoelmassage, zwangerschapsmassage, ademmassage, deep tissue massage, manuele lymfedrainage, cupping therapie, triggerpoint therapie, bewegingstherapie, medical taping, Dorn therapie, manuele pijn release technieken, warmtepakkingen en massage met magnesium producten



Massage bevordert de doorbloeding, stofwisseling en spierfunctie en de afvoer van afvalstoffen. Het heeft een positieve invloed op slaap, ademhaling, immuunsysteem, gelukshormonen en het zelfherstellend vermogen van het lichaam. Deze fysieke voordelen werken ook mentaal door. Je merkt het al wanneer je jezelf af en toe een massage gunt, en op regelmatige basis maakt het zéker verschil.

Tijdens behandelingen bij EnergetiQ body & mind staan aandacht, toewijding, veiligheid en professionaliteit centraal. De praktijk is met zorg ingericht en voorzien van luxe en zo duurzaam mogelijke (gebruiks)materialen. De temperatuur in de ruimte is tijdens de behandelingen constant ingesteld op een aangename 23-24 graden. Omdat je door een massage in een heerlijke roes kunt komen, kom je na de behandeling rustig terug in de realiteit. Je zit dan, onder het genot van een glas water, comfortabel tegen de rugleuning van de behandeltafel. Buiten de volledige behandeltime vindt een korte voor- en nabespreking plaats.



Gun jezelf regelmatig de 'luxe' van een professionele massage of aanverwante behandeling. Je lichaam en geest zullen je er dankbaar voor zijn!

Stoelmassage

Ga je graag voor een korte laagdrempelige massage? Of ben je werkgever, en wil je jouw werknemers een schouderklopje geven, waarmee je tevens het ziekteverzuim kunt verlagen, en het werkplezier en de productiviteit kunt verhogen?

Stoelmassage is een doelgerichte en relatief snelle manier om (werkgerelateerde) klachten te verlichten en te voorkomen. Het ontspant de spieren die het meest onder een verkeerde lichaamshouding en werkstress lijden. Ook stimuleert het de circulatie, zodat je je achteraf weer verkwaamt en energiever voelt. Het verlaagt stresshormonen en versterkt het immuunsysteem. Daarnaast werkt de persoonlijke aandacht door middel van stoelmassage zeer motiverend. Het kan zelfs onverwachte effecten hebben. Zo heeft onderzoek door de Universiteit van Miami School of Medicine uitgewezen dat keelpijn na een stoelmassage verdween en wegbleef, een verstuipte enkel deed tot uren na de massage geen pijn meer, migraine- en andere pijnklachten namen af.



Een stoelmassage duurt gemiddeld 15-20 minuten en wordt door de kleding heen gegeven. Door middel van het toepassen van diverse technieken, afkomstig uit de klassieke, Thaise, Ayurvedische en Shiatsu massage, worden rug, nek, schouders, hoofd, armen en handen losgemaakt.

Stoelmassage is een populaire en aangename manier om de vitaliteit en het welzijn van medewerkers te bevorderen. Het wordt als een aantrekkelijke secundaire arbeidsvoorwaarde gezien.

Als werkgever ben je verantwoordelijk voor een gezond werkklimaat voor jouw medewerkers. De overheid stimuleert bedrijven daarom om gezonde arbeidsomstandigheden te creëren. Massage op de werkplek is een fiscaal vriendelijke voorziening. Het kan als arbo-voorziening of onder de werkkostenregeling worden ingezet. Informeer ook eens bij jouw financiële contactpersoon en/of arbo-deskundige naar de voordelen en voorwaarden hiervoor.



" Stoelmassage, een snelle manier om klachten te verlichten en te voorkomen "

Vind je het fijn om eens vrijblijvend een stoelmassagebehandeling te ervaren en over de voorwaarden van EnergetiQ body & mind in gesprek te gaan? Voel je dan welkom om contact met mij op te nemen. Ik kom graag bij jullie op de werkvloer langs.

"De verandering die je zoekt, zit al in jezelf."

Ik loop graag een stukje met jou mee om je dat te helpen herinneren.

Aandacht, toewijding, veiligheid en professionaliteit staan daarbij voor mij voorop.

Voor de best mogelijke dienstverlening kies ik voor een zo stevig mogelijk fundament. Daarom ben ik in de basis van dit mooie werk vakgericht en therapeutisch op HBO-niveau opgeleid. Middels vervolgoopleidingen, bijscholingen, intervisie- en netwerkbijeenkomsten blijf ik mijn kennis en kunde verder uitbreiden. Hiermee voldoe ik ook aan de voorwaarden die mijn beroepsvereniging aan de registratie stelt. In het kader van de Wet kwaliteit, klachten en geschillen zorg (Wkkgz) is EnergetiQ body & mind bij een erkende geschilleninstantie aangesloten.



Behandelingen, begeleiding en/of coaching vinden doorgaans bij EnergetiQ body & mind in Riethoven plaats. Met bedrijven worden ook afspraken op locatie gemaakt. Ben je werkgever en in de mogelijkheid om vanuit preventie overwegingen behandelingen, coaching en/of (stoel)massages aan te bieden of te vergoeden? Aarzel dan zeker niet om hier ook eens vrijblijvend contact over op te nemen.

steffi.energetiq@gmail.com
06 52383849

Wikkestraat 9, 5561 AE Riethoven
www.energetiq-body-and-mind.nl

 [steffikatzel_energetiqbodymind/](https://www.instagram.com/steffikatzel_energetiqbodymind/)

 [EnergetiQbodymind/](https://www.facebook.com/EnergetiQbodymind/)

 [company/energetiq-body-mind/](https://www.linkedin.com/company/energetiq-body-mind/)

