

In balans in de overgang

'Alsof ik een te strakke jas heb uitgedaan. Dat is wat ik voel sinds ik bij jou in de praktijk kom. Mijn huid is misschien wel wat dikker geworden zodat ik niet voortdurend geraakt wordt, maar ik heb veel meer begrip gekregen, voor mijzelf én voor de ander.'

Herken je dat: je wordt wat ouder, denkt wel eens na over de menopauze, maar bent er niet echt mee bezig. Al een poosje krijg je van je omgeving opmerkingen over je humeur, je vermoeidheid en andere lichamelijke ongemakken, je plotselinge boosheid en helaas... je gewicht. Je bent in de overgang! De overgang is een periode in het leven waarin er veel verandert. In je gevoel, maar ook en vooral in je lijf. En al die veranderingen hebben invloed op je leven. Je raakt uit evenwicht en moet op zoek naar een nieuwe balans.



In mijn praktijk ontmoet ik veel vrouwen in deze periode van hun leven. Ik help hen bewust te worden van wat er met hun lijf en gevoel kan gebeuren tijdens de overgang. Reflexologie zorgt voor herstel van de balans van het lichaam, maar helpt ook om de veranderingen mentaal aan te kunnen. Hierdoor wordt het gemakkelijker omgaan met alles wat de menopauze met zich meebrengt.

Je hormonen komen terug in balans, waardoor onder andere opvliegers verminderen, nacht-zweten minder wordt en je slaap verbetert. Hierdoor krijg je meer energie, en meer energie betekent minder vermoeidheid. Dit maakt dat je minder geprikkeld reageert op je omgeving en je blijer voelt. Kortom: reflexologie brengt balans in een periode vol veranderingen.

Reflexologiepraktijk Lisette | Lisette Tiggelaven | Trombonestraat 20, 3822 CH Amersfoort
06-30894491 | info@reflexologiepraktijklisette.nl | www.reflexologiepraktijklisette.nl