



Hallo ,

In deze nieuwsbrief heb ik het graag over onze ademhaling en wat deze voor je kan doen.

Neem ook eens een kijkje op de website en lees wat Integrale Voetreflex voor jou kan betekenen.

### Weetje

Ademen is leven. Bewust ademen geeft rust in je hoofd. Het laat je geest ontspannen en zorgt voor meer zuurstof voor alle organen en stelsels in ons lichaam. Meer zuurstof voor onze organen en cellen geeft een betere werking en meer immuniteit als gevolg. Onze diepe buikademhaling geeft een extra massage aan onze darmen voor een betere peristaltiek en stoelgang.

Zoek voor jezelf verschillende momenten, vaste momenten per dag en doe telkens één ademhaling. Bijvoorbeeld: voor elke maaltijd of tussendoortje doe ik één diepe ademhaling.

Hoe: adem bewust in langs je neus, en adem bewust uit langs je mond. Voel hoe je inademt en voel hoe je uitademt.

De spijsvertering kan vlugger op gang komen en samen met traag te eten en flink te kauwen hebben we een betere spijsvertering. Mijn stress niveau daalt met elke ademhaling, het bewuste maar ook het onbewuste. Ik blijf rustiger en ben 's avonds minder moe, slaap beter in en spaar zo heel wat energie zodat ik na mijn sessies nog iets leuks voor mezelf kan doen. Dit doe ik ook telkens vóór ik de telefoon opneem of zelf bel. Als ik wacht in de winkel of aanschuif aan de kassa heb ik ook ruim tijd om te ademen. Ik heb toch niets te doen, ik mag ontspannen. Als ik vertrek met de wagen of thuiskom met de sleutel op de deur. Alle momenten zijn goed om te ademen.

Hoe meer ik het doe, hoe rustiger ik kan blijven. We leven 'NU'.

Geniet van elk moment dan adem je rustig. En hoe meer je ademt, hoe minder stress er op je lichaam blijft zitten. Begin je dag met vijf in- en uitademhalingen. Eindig je dag met tien. Test het voor jezelf een week of twee, drie en je zal de resultaten en het verschil voelen. Geniet van je ademhaling.

### Teen en tander

Een kadobon van San-T kan je steeds telefonisch of per mail bestellen. Na betaling zorg ik voor levering per post, of afhalen op afspraak. Meer info over prijzen vind je op [www.san-t.be](http://www.san-t.be)

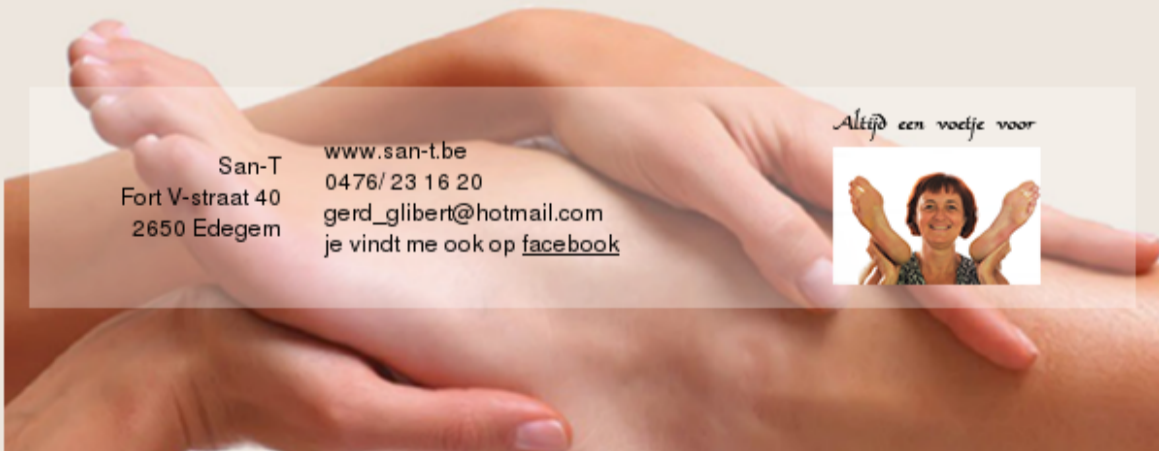
Je vindt me ook in de Bongo Bons: Superwoman, Supermama, Superman en Een Verwenmoment voor een initiatie voetreflex



Maak een afspraak bij San-T voor 1 april, breng een copij mee van deze nieuwsbrief en je ontvangt een onmiddellijke korting van 5 euro op je eerste sessie voetreflexologie.

Tot binnenkort!

Gerd



San-T  
Fort V-straat 40  
2650 Edegem

[www.san-t.be](http://www.san-t.be)  
0476/ 23 16 20  
[gerd\\_glibert@hotmail.com](mailto:gerd_glibert@hotmail.com)  
je vindt me ook op [facebook](#)

Altijd een voetje voor

