



# SUHRIDA

MIND-BODY & ENERGY WELLNESS

## In-Person Sessie Structuur

Zichzelf Instellen: Elke sessie begint met een moment om jezelf te aarden, waardoor er tijd is om je in het huidige moment te vestigen. Dit helpt om een rustige, ontvankelijke staat te creëren voor de energiebehandeling.

Pranayama (ademwerk) en Meditatie: Door middel van zacht ademwerk en meditatie verdiepen we de verbinding met het lichaam en de geest, waardoor ontspanning en helderheid ontstaan. Pranayama helpt de adem en energie te reguleren, terwijl meditatie bewustzijn cultiveert, wat de weg vrijmaakt voor de vrije stroom van helende energie.

Stimulatie van Marma-punten: Door zacht druk uit te oefenen op belangrijke punten langs het hoofd, het gezicht en de nek, wordt de energiebehandeling versterkt, wat helpt bij het opruimen van stagnante energie en het bevorderen van de soepele stroom van prana.

Energiebehandeling: In deze fase ontvang je energie die helpt om balans te herstellen en vitaliteit te bevorderen. Door middel van gerichte intentie en verbinding zal ik de stroom van energie begeleiden om blokkades te verwijderen en harmonie op fysiek, emotioneel en spiritueel niveau aan te moedigen.

Delen en Integratie: Aan het einde van de sessie is er tijd voor reflectie en delen, zodat je dieper kunt verbinden met je ervaring en de inzichten die je hebt opgedaan. Dit helpt om de heling van de sessie in je dagelijks leven te integreren.

## Vorbereiding & Structuur van Afstandsbehandeling

1. Planning: Neem contact met me op om je sessie in te plannen. Ik zal een geschikte tijd regelen voor jouw ervaring met afstandsbehandeling.

2. Bereid je voor: Vind een rustige plek, dim het licht, speel rustgevende muziek af, of steek een kaars aan voor een ontspannen sfeer. Zit of lig comfortabel, draag losse kleding, en verwijder afleidingen zoals elektronische apparaten. Op het geplande tijdstip maak energetisch verbinding met mij. Sluit je ogen, neem een paar diepe ademhalingen, en stel je intentie in om de helende energieën te ontvangen die naar je worden gestuurd.

3. Sessie: Ondertussen leid ik helende energie naar de door jou opgegeven locatie, door middel van gerichte intentie, visualisatie en subtiele technieken. Ontspan diep tijdens deze tijd; je kunt sensaties of subtiele verschuivingen in energie voelen. Soms voel je mogelijk geen sensaties tijdens de sessie. Wees gerust, de energie stroomt naar de plaatsen waar het het meest nodig is.

4. Integratie na de Sessie & Follow-Up: Na de sessie, rust uit en integreer de ervaring. Hydrateer, reflecteer, of schrijf in een dagboek om eventuele sensaties, gedachten, of emoties op te merken. Mogelijk neem ik contact op om begeleiding of inzichten aan te bieden.

Mocht je vragen hebben, aarzel dan niet om contact op te nemen via [info@suhrida.be](mailto:info@suhrida.be). Ik sta klaar om te helpen en alle informatie te verstrekken die je nodig hebt.

*Disclaimer: Energetisch werk is een aanvullende helende methode en dient niet als vervanging voor medisch advies of behandeling. Raadpleeg een zorgverlener voor medische zorgen.*

HARMONISEREN. GENEZEN. FLOREREN