



# SUHRIDA

MIND-BODY & ENERGY WELLNESS

## In-Person Sessie Structuur

Yoga & Ademwerk: Elke sessie begint met gronding en ademwerk om het lichaam en de geest voor te bereiden. Deze praktijken helpen bij het creëren van een ontvankelijke staat voor de helende energieën van Shamballa Reiki.

Incorporeren van Oracle Kaarten: Optioneel en als verrijkend element kan ik mogelijk orakelkaarten in de sessie integreren. Deze kaarten bieden inzichten en begeleiding, dienen als tools om intenties te stellen en te focussen op specifieke gebieden van genezing, waardoor de algehele spirituele ervaring wordt versterkt.

Reiki Behandeling: Hierna faciliteer ik een gepersonaliseerde Shamballa Reiki-behandeling. Via zachte aanraking en het gebruik van heilige symbolen en kristallen begeleid ik de stroom van helende energie, wat ontspanning, stressvermindering en verjonging bevordert.

Delen en Integratie: Aan het einde van elke sessie is er gelegenheid voor reflectie en delen. Dit deel van de sessie biedt een ondersteunende omgeving waar ervaringen besproken kunnen worden en inzichten gedeeld kunnen worden.

## 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 Shamballa Reiki-energieën naar jouw aangegeven locatie met behulp van symbolen, mantra's en visualisatietechnieken. Ontspan diep tijdens deze periode; je kunt sensaties of subtiele energieveranderingen ervaren. Soms voel je mogelijk geen sensaties tijdens de sessie. Wees gerust dat de helende energieën stromen naar waar ze het meest nodig zijn.

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: Shamballa Reiki is een aanvullende behandelwijze en dient niet ter vervanging van medisch advies of behandeling. Raadpleeg voor medische zorgen altijd een zorgprofessional.*

HARMONISEREN. GENEZEN. FLOREREN