



# Het Helperhart

Centrum voor Natuurgeneeskunde

## Cursusgids

## Welkom bij Helperhart Trainingen

'Het Helperhart', centrum voor Natuurgeneeskunde voor volwassenen en kinderen, is in 2006 opgericht door Miranda Bootsman in de stad Groningen (Corpus den Hoorn). Het Helperhart is onderverdeeld in Helperhart Trainingen en de praktijk Het Helperhart.

Helperhart Trainingen richt zich op het organiseren van cursussen, workshops en voorlichtingen die bijdragen aan een goede balans, ontspanning en persoonlijke groei. Hierbij kunt u denken aan o.a. Bach Bloesem, het geven van Kindermassage, Voetreflex en nog veel meer. De activiteiten worden gegeven in ons centrum en op locatie.

Net als in de praktijk worden de activiteiten van Helperhart Trainingen gegeven vanuit de visie van de natuurgeneeskunde. De natuurgeneeskunde gaat uit van het stimuleren van het zelf herstellend vermogen waarbij het doel is om meer balans te vinden tussen hoofd, lijf en emoties. Voor meer informatie over onze praktijk verwijs ik je graag door naar onze website [www.helperhart.nl](http://www.helperhart.nl)

Het Helperhart is een warme plek waar inspiratie en persoonlijkheid bij elkaar komen, met aandacht en betrokkenheid voor iedereen. Je bent van harte welkom!

Miranda, Richard, Zita en Bernice



## Cursussen

### Basiscursus Voetreflexologie

In 8 wekelijkse lessen zullen handgrepen aan bod komen om de voet in zijn geheel - en daarmee dus het hele lichaam - te ontspannen, plus een aantal technieken om de verschillende reflexpunten op de voet te masseren. Naast de basiskennis wordt er vooral veel praktisch op elkaar geoefend en ben je na de basiscursus in staat om in eigen omgeving te behandelen. Een verdiepingscursus van vier lessen is tevens mogelijk. Hierover ontvang je meer informatie tijdens de basiscursus.

Duur: 8 lessen  
Bijdrage: € 199,-

### Basiscursus Handreflexologie

In 8 wekelijkse lessen zullen alle drukpunten aan bod komen om de handen en daarmee alles van hoofd en lijf te kunnen ontspannen. Naast de basiskennis over Handreflexologie wordt er iedere les veel praktisch op elkaar geoefend en leer je een aantal veel voorkomende lichte klachten (zoals hoofdpijn, verminderde weerstand en/of energie) te behandelen. Na de basiscursus ben je in staat om in eigen omgeving te behandelen. Een terugkom moment of uitwisseling met de groep behoort tot de mogelijkheden. Na afloop ontvang van de cursus ontvang je een certificaat van deelname.

Duur: 8 lessen  
Bijdrage: € 199,-

### Cursus Ontspanningsmassage

In twee dagen van 10.00 - 16.00 uur leer je de basis van de ontspanningsmassage en maak je kennis met de verschillende oliën, hoe je deze zelf kunt maken en toepassen. Tijdens de cursus oefen je op je medecursisten, je geeft en ontvangt een massage. Je leert de massage aan de voor en achter-kant van het lichaam te geven.

Behalve het aanleren van de massagetechnieken is er aandacht voor de sfeer, lichaamshouding, aarden en tal van andere weetjes om prettig te kunnen masseren. Je ontvangt een uitgebreide cursusmap met stappen en begeleidende foto's, zodat je na de cursus er zelfstandig mee aan de slag kunt. Aan het eind van tweede cursusdag heb je voldoende technieken en handigheden ontdekt om iemand blij te maken met een volledige lichaamsmassage.

Duur: 2 dagen  
Bijdrage: € 199,-

### Cursus Shantala Babymassage

De cursus bestaat uit 3 lessen van 1 ½ tot 2 uren. Na het uitwisselen van de ervaringen worden de baby's uitgekleed en gedurende ongeveer een half uur gemasseerd. Instructies en technieken worden uitgelegd en begeleid met een babypop. Er is gelegenheid om je baby te voeden onder het genot van een kopje koffie of thee. Er wordt elke week een thema behandeld zoals bv: zelf ervaren van een massage, problemen zoals bij huilbaby's en darmkrampjes.

Na het afsluiten van de cursus krijgen jullie een certificaat van deelname met een leuke foto van jou en je baby. Ook kun je de dagcursus babymassage individueel of in een groep volgen. Je leert dan de massage op een babypop.

Duur: 3 lessen  
Bijdrage: op aanvraag

### **Cursus 'Ontdek de kracht van Bach Bloesem'**

Tijdens deze cursus van twee dagen maak wij je wegwijs in de bach bloesem remedies. Je krijgt kennis over de oorsprong, de werking, het gebruik van de remedies en ga je uitgebreid met de 38 remedies kennismaken. Je kunt na de cursus de remedies voor jezelf en jouw omgeving gaan toepassen, in situaties van het dagelijks leven.

Tijdens de cursus krijg je diverse casussen voorgelegd, spelenderwijs leer je de juiste remedies per casus uit te zoeken. Eventueel behoort een verdiepingscursus van twee dagen tot de mogelijkheden.

Duur: 2 dagen  
Bijdrage: € 199,-

### **Cursus Reiki 1, 2 en 3**

#### **Reiki 1**

De cursus duurt 1 dag en er wordt na de cursus een terugkomavond georganiseerd om ervaring met elkaar te kunnen delen. Reiki 1 bestaat vooral uit het ervaren en het geven van Reiki. In de cursus vinden vier afstemmingen plaats. Door deze afstemmingen ben je zelf in staat om Reiki door te geven en te ontvangen. Er wordt Reiki-energie uitgewisseld door middel van handposities, je wisselt ervaringen uit met andere cursisten en leert met Reiki-energie te gaan werken bij jezelf en bij anderen. De cursussen worden gegeven in de traditie van het Usui systeem van, zoals is doorgegeven door Phyllis Lei Furumoto.

Duur: 1 dag  
Bijdrage: € 199,-

#### **Reiki 2**

Naast Reiki I is er ook een vervolg, de Reiki II cursus. Reiki II is een verdergaande verdieping in de Reiki en duurt 1 dag. De Reiki-energie stroomt vele malen sterker. Je ontwikkelt door Reiki II een diepere spirituele groei en door het leren van de symbolen kun je op afstand werken met de Reiki II naar o.a. (levens)situaties en problemen naar jezelf en anderen.

Duur: 1 dag  
Bijdrage: € 199,-

#### **Reiki 3 a: Mastercursus**

Reiki 3A is de afstemming en inwijding tot Reiki Master en versterkt je energie en ervaring op vooral het spiritueel gebied. Veel ervaring met behandelen met Reiki is een vereiste om aan de Master cursus deel te kunnen nemen.

Duur: 1 dag  
Bijdrage: € 300,-

### **Reiki 3b: Teacheropleiding**

Voor de teacher opleiding heb je veel ervaring met healen nodig. Daarnaast is zelfontwikkeling noodzakelijk. Je loopt een aantal cursussen mee, leert wat essentieel is in een cursus en hoe je zelf een cursus op zet en hiermee word je persoonlijk begeleid.

Duur: 1 dag  
Bijdrage: € 300,-

### **Individuele traject 'Ontdek intuïtie als jouw kwaliteit'**

In deze drukke tijd zijn veel mensen het contact met zichzelf kwijt geraakt. Hierdoor ontstaan vaak problemen zoals stress, moeite met echt voelen wat er in je leeft, het gevoel vast te zitten of moeite hebben om datgene te realiseren wat je graag wilt. Door het individuele traject van 8 sessies (of meer) leer je te vertrouwen op wat je eigenlijk al weet en dit ook in je leven toe te passen.

Op verschillende manieren ga je in 8 individuele lessen ervaring & kennis opdoen o.a. met aarden, ademhaling en aandacht, energie (chakra's en aura), eigen blokkades, balans in geven & ontvangen, jezelf beschermen. Je krijgt verschillende oefeningen tijdens de lessen voor thuis om te werken aan jouw balans en hiermee in contact te komen met jouw intuïtie.

Duur: 8 lessen  
Bijdrage: op aanvraag

# Workshops

## Workshop Voetreflexologie & Aromatherapie

Leer in één avond een korte en ontspannende voetreflexmassage te geven en aromatherapie toe te passen. Voor iedereen die met deze behandeling wil kennismaken en zelf wil leren. Je maakt kennis met de diverse oliën die je kunt toepassen voor een heerlijk voetenbad en kunt mengen met de massageolie. In één avond leer je in een aantal eenvoudige stappen een voetreflexmassage te geven om lichaam en geest te laten ontspannen. We gaan uitgebreid op elkaar oefenen, zo ontvang en geef je een massage tijdens de workshop en ga je heerlijk ontspannen naar huis. Deze workshop is een prima voorbereiding op de basiscursus Voetreflexologie van acht lessen.

Duur: 3 uur  
Bijdrage: € 50,-

## Workshop Handreflexologie

Leer in drie uren een korte en ontspannende handreflexmassage te geven. Voor iedereen die met deze behandeling wil kennismaken en zelf wil leren. Je maakt kennis met de diverse oliën die je kunt toepassen voor een heerlijk bad voor jouw handen. In één dagdeel leer je in een aantal eenvoudige stappen een handmassage te geven om lichaam en geest te laten ontspannen. We gaan uitgebreid op ons zelf en elkaar oefenen, zo ontvang en geef je een massage tijdens de workshop en ga je heerlijk ontspannen naar huis. Deze workshop is een prima voorbereiding op de basiscursus Handreflexologie van acht lessen maar is ook prima los te volgen.

Duur: 3 uur  
Bijdrage: € 50,-

## Workshop Stoelmassage

Tijdens de workshop van een dag leer je op een praktische manier de stoelmassage. Je leert verschillende massage technieken die je kunt toepassen bij de stoelmassage.

Stoelmassage is gebaseerd op de traditionele Japanse drukpuntmassage (Shiatsu) en wordt gegeven op hoofd, rug, nek, schouders, armen, handen en heupen. Dit gebeurt in een speciaal daarvoor ontworpen stoel waarbij jij je kleding aanhoudt en in een ontspannen houding zit. De stoelmassage richt zich op de spieren die het meest te lijden hebben onder stress en een verkeerde (werk)houding. De stoelmassage is speciaal ontwikkeld om in een korte tijd een zo groot mogelijk effect van spierontspanning te krijgen, de massage duurt ongeveer 20 tot 30 minuten.

Tijdens de dag bespreken we de theorie, wanneer wel/niet masseren, hoe de stoel in te stellen en de praktijk zelf. Je geeft en ontvangt een behandeling en oefent op medecursisten.

De workshop is inclusief reader, gebruik van de shiatsu stoel, drinken, koekjes en een certificaat.

Duur: 1 dag  
Bijdrage: € 99,-

## Workshop Magneetmassage

In één dag leer je een volledige magneetmassage te geven. In de ochtend ontvang je informatie over de werking van magneetmassage, de massage stenen en andere producten, hoe je de behandeling kunt geven, wanneer je beter niet kunt behandelen en ga je daarna met de praktijk bezig. Je geeft en ontvangt een massage door de kleren heen op de stoel en de tweede ronde gaan we op de massagetafel (met olie) behandelen. Na iedere massage ronde geven we elkaar feedback.

De magneten werken middels de aantrekkende en afstotende kracht op celniveau. De behandeling zorgt voor een betere doorbloeding waardoor er meer zuurstof en voedingsstoffen in het bloed wordt opgenomen en afvalstoffen sneller kunnen worden afgevoerd. Door de positieve werking van de magneten op het menselijk lichaam wordt het zelfherstellend vermogen geactiveerd waardoor er meer balans mogelijk is. Magneten kunnen de volgende uitwerking hebben: vermindering van pijnen en spierklachten/gewrichten, tegenhouden van straling/electrosmog, stimuleren van de doorbloeding en afvoeren afvalstoffen, stimuleren zelfherstellend vermogen, meer energie, meer ontspanning en balans en nog veel meer.

Voor diegene die al masseren is deze vorm een goede aanvulling en daarnaast is deze methode eenvoudig om te leren masseren voor mensen, die nog niet eerder gemasseerd hebben. Het is een zachte massage, die weinig kracht kost, maar een krachtige uitwerking kan hebben! De massage is makkelijk en veilig voor alle leeftijden toe te passen.

Duur: 1 dag  
Bijdrage: € 195,- (inclusief 2 massage stenen t.w.v. € 98,-)

### **Workshop Ontspanningsmassage**

In een drie uur durende workshop leer je de basis van een ontspanningsmassage voor hoofd, nek, schouders, armen en handen en maak je kennis met de verschillende oliën, hoe je deze zelf kunt maken en toepassen. Tijdens de workshop oefen je op medecursisten, je geeft en ontvangt de massage.

Behalve het aanleren van de technieken is er aandacht voor de sfeer, lichaamshouding, aarden en tal van andere weetjes om prettig te kunnen masseren, je ontvangt tijdens de workshop een uitgebreide map met stappen, zodat je na de workshop er zelfstandig mee aan de slag kunt.

Duur: 3 uur  
Bijdrage: € 50,-

### **Workshop Massage & Cupping**

Cupping therapie is afkomstig uit de Oosterse geneeswijze en wordt ingezet om spierknopen te ontspannen. Doordat de behandelde spier en huid goed doorbloed raken, wordt het voor het lichaam gemakkelijker om de afvalstoffen af te voeren. Door het stimuleren van het bindweefsel verzacht de spierknoop waarna deze uiteindelijk zal verdwijnen.

In een drie uur durende workshop leer je de basis van een ontspanningsmassage voor hoofd, nek, schouders, armen en maak je kennis met het gebruik van cupping, hoe je deze kunt toepassen tijdens een massage. Tijdens de workshop oefen je op de andere deelnemers, je geeft en ontvangt de massage met cupping. Behalve het aanleren van de massage en cuppingtechnieken is er aandacht voor de sfeer, lichaamshouding en tal van andere weetjes om prettig te kunnen masseren.

Je ontvangt tijdens de workshop een uitgebreide map zodat je na de workshop er zelfstandig mee aan de slag kunt. Aan het eind van de workshop heb je voldoende technieken en handigheden met cupping ontdekt om iemand blij te maken met een massage waarbij je de stijve spieren weer soepel maakt.

Duur: 3 uur  
Bijdrage: € 50,-

### **Workshop anti-stress Onderbeen- en Voetmassage**

In drie uur leer je stapsgewijs de onderbenen en voeten te masseren. Na afloop van de workshop ben je in staat om in jouw omgeving deze vorm te geven. De massage kan ter aanvulling van de Voetreflex zijn of als (losse) behandeling gegeven worden. Je maakt kennis met aromatherapie, samenstellingen voor voetbaden, en contra indicaties t.a.v. de massage.

Duur: 3 uur  
Bijdrage: € 50,-

### **Workshop Hotstone Massage**

Tijdens de workshop hotstone massage van één dag leer je het hele lichaam te masseren met warme stenen. Je krijgt uitleg en praktische tips over stenen, reinigen, temperatuur, contra-indicaties, sfeer en opbouw van een massage. We gaan praktisch aan de slag met de verschillende manieren om stenen te leggen en oefenen diverse manieren om met de stenen te masseren.

Na de workshop kun je zelfstandig op een verantwoorde manier een hotstone massage te geven. Enige ervaring met masseren is wel noodzakelijk om de workshop te kunnen doen.

Duur: 1 dag  
Bijdrage: € 99,-

### **Workshop Hoofd- en Gezichtsmassage**

In een drie uur durende workshop leer je de basis van een massage voor hoofd, nek en gezicht en maak je kennis met de verschillende oliën en hoe deze toe te passen. Tijdens de workshop oefen je op medecursisten, je geeft en ontvangt de massage. Je leert eens een aantal massegrepen voor de armen en de handen, je kunt thuis of in je praktijk zelf bepalen of je deze technieken in je massage meeneemt.

Behalve het aanleren van de technieken is er aandacht voor de sfeer, lichaamshouding, aarden en tal van andere weetjes om prettig te kunnen masseren, je ontvangt tijdens de workshop een uitgebreide map met stappen, zodat je na de workshop er zelfstandig mee aan de slag kunt.

Deze massage is voor iedereen fijn om te ontvangen maar in het bijzonder voor mensen die regelmatig last hebben van hoofdpijn, migraine of veel denken.

Duur: 3 uur  
Bijdrage: € 50,-

### **Zwangerschapsmassage voor partners**

Tijdens de workshop zwangerschapsmassage in drie uren leert jouw partner een aantal massagetechnieken, zodat hij gedurende de zwangerschap en tijdens de bevalling jou kan ondersteunen. Je zit op een comfortabele stoel en ontvangt een massage voor de rug, schouders, nek, armen en handen.

Een ontspanningsmassage zorgt voor een betere nachtrust en afname van stress, dit komt de zwangerschap en de bevalling ten goede. Ontspanning, massage en bewust contact maken met de baby in de buik heeft een gunstig effect op de groei en ontwikkeling van de baby. Uiteraard wordt er ook aandacht besteed aan de contra indicaties en welke technieken je absoluut niet bij een zwangere mag toepassen.

Tijdens de kraamtijd en de periode erna kan je partner jou ondersteunen door middel van massage. Het is daarnaast een fijne aanraking die goed toe te passen is tijdens de alledaagse hectiek zoals het voeden, verschonen en de onderbroken nachten.

Wil jij als aanstaande moeder een aantal massagetechnieken leren, zodat jij je partner ook kan ondersteunen door middel van het geven van een ontspannende massage? Dat kan zeker. Geef deze voorkeur aan tijdens de aanmelding voor de workshop zwangerschapsmassage. Jouw partner wordt dan door mij gemasseerd, terwijl jij kunt bijkomen van jouw massage en de technieken ook mee kunt kijken.

Duur: 3 uur  
Bijdrage: € 119,- per koppel voor privé les  
€ 99,- per koppel in groepsverband (max. 3 koppels)



## Workshop Kindermassage

In één dag leer je een kindermassage te geven die goed is voor alle kinderen maar in het bijzonder voor drukke of gevoelige kinderen. Deze massage is gericht op het loslaten en afvoeren van spanning/overprikkeling en opgeslagen emoties. Op deze manier kan bij het kind een natuurlijk herstel van de energie ontstaan en goed in contact met zijn of haar lijf zijn.

De massage bestaat uit een hoofdmassage, buikmassage en voet(reflex)massage. Via een hoofdmassage komt het kind meer tot rust met zijn of haar gedachtestroom, met een buikmassage kan het kind naast het voedsel ook de indrukken beter verteren en als laatste met een voetmassage kan het kind een betere verbinding met de aarde hebben waardoor klachten (kunnen) verminderen.

Tijdens de workshop ontvang je informatie over de verschillende oliën, demonstratie van de verschillende handelingen en ga je uitgebreid op elkaar oefenen. Deze massage is ook heerlijk voor volwassenen.

Duur: 1 dag

Bijdrage: € 99,-

## Workshop Voetmassage voor ouder en kind

Veel kinderen kunnen alle indrukken van de dag maar moeilijk loslaten. Dit merk je bijvoorbeeld in drukke tijden, bij spannende activiteiten of bij (over)vermoeidheid. Vaak resulteert dit in niet kunnen inslapen, onrustig slapen en zich zelf in de weg zitten. Als je je kind tot rust wil brengen is een voetmassage makkelijk voor het slapen gaan in te voeren. Hierdoor slaapt je kind sneller in, slaapt dieper en de volgende dag staat het weer fris op om nieuwe informatie en indrukken van de dag te verwerken.

De voordelen zijn:

- verbeteren concentratie
- wegnemen van prikkels
- ontspanning
- beter slapen
- van een druk en vol hoofd naar een rustig en ontspannen hoofd
- band tussen ouder en kind wordt verstevigd
- Aanmaak feel-good hormoon bij ouder en kind

Iedereen kan het leren. Het is een korte massage van circa 20 minuten per dag. Het geeft je een moment van rust voor jou en je kind en verstevigt hiermee de band tussen jou als ouder en je kind.

Wil jij zelf de overprikkeling van je kind weg kunnen nemen? Doe dan de workshop voetmassage voor Ouder & Kind.

Tijdens de workshop geven en ontvangen de ouder & het kind beide een voetmassage.

Duur: 2 uur

Bijdrage: € 50,- per ouder & kind

### **Workshop Aromatherapie voor ouder en kind**

Met de workshop Aromatherapie van 2 uren maken jij en je kind kennis met de geuren waarmee je beide thuis ontspannen en in balans kunt worden of blijven. Een heerlijk moment voor jezelf en jouw kind. Tegelijkertijd gaan jullie spelenderwijs ontdekken hoe je het een en ander thuis kunt toepassen.

Aromatherapie is een alternatieve geneeswijze, gebaseerd op gebruik van etherische olie, deze kun je op verschillende manieren gebruiken en hebben een geneeskrachtige werking. Een etherische olie is een volkomen natuurlijk product en kan veel voor jou en je kind betekenen.

Tijdens de workshop gaan jullie, ouder en kind, praktisch aan de slag. Naast het ruiken aan geuren en weten waar ze voor gebruikt kunnen worden maken jullie een olie voor een voetbad, een massage olie en een voetwrijfolie. De drie producten die samen gemaakt worden zijn heerlijk om mee naar huis te nemen. Het uittesten van een geur die bij jou of je kind pas behoort tot de mogelijkheden.

Uiteraard gaan we naast het maken van producten ook met elkaar genieten van een voetenbadje en worden de voeten daarna bij elkaar met een voetwrijfolie in gemasseerd. Jullie krijgen ook een handig naslagwerk mee naar huis, zodat jullie weten welke oliën er zijn en hoe je ze kunt toepassen.

Duur: 2 uur  
Bijdrage: € 60,- per ouder & kind

### **Workshop Energie in balans**

Herken jij dat jij regelmatig in beslag wordt genomen door 'de drukte' van alledag, bijvoorbeeld door je werk, sociale contacten, kind(-eren), hobby's, etc. Hierdoor zijn we geneigd om veel met ons hoofd te denken en hebben hierdoor minder contact met ons lichaam en gevoel. Wij vergeten vaak bewust met de dingen bezig te zijn en laten ons meer leiden, vaak ook uit gewoonte. Door je meer bewust te zijn van jouw lichaam en voeten, jouw aarding, ontstaat er minder druk in je hoofd en betere doorstroming van het (onder)lijf. Dit kan een vermindering van stress opleveren voor jouw totale lichaam: lichaam, geest en energie.

In deze workshop wil ik je uitleggen wat aarden (in contact met jouw lijf te zijn) voor jou kan betekenen. Je ervaart verschillende technieken en oefeningen om goed te kunnen aarden vanuit de Chinese bewegingsleer (Chi Neng Gigong) en je leert ze (dagelijks) toe te passen op jezelf.

Daarnaast ga je de tekorten herkennen en krijg je adviezen, met betrekking tot jouw gezondheid, mee naar huis. Deze workshop is een goede investering voor ieder die in balans met lichaam en geest wil komen, wil verstevigen of gewoon eens lekker wil ontspannen.

Duur: 3 uur  
Bijdrage: € 50,-

### **Workshop Aromatherapie**

Met de workshop Aromatherapie van 1 dag leer je hoe je vitaal, ontspannen en in balans kunt worden of blijven. Een heerlijk moment voor jezelf en tegelijkertijd ga je spelenderwijs leren hoe je het een en ander in de praktijk van alledag kunt toe passen.

Aromatherapie is een alternatieve geneeswijze, gebaseerd op gebruik van etherische olie, deze kun je op verschillende manieren gebruiken. Er zijn vele soorten etherische oliën die gebruikt worden voor hun geneeskrachtige werking. Een essentiële olie is een volkomen natuurlijk product en kan veel voor je betekenen. Je maakt kennis met de mogelijkheden van essentiële oliën, wrijfoliën, massage oliën en hoe de oliën te gebruiken bij verdampen. Tijdens de workshop gaat we ook praktisch aan de slag en maak je een massage olie en voetbadolie. Heerlijk om mee naar huis te nemen.

Duur: 3 uur  
Bijdrage: € 50,-

### **Workshop 'Ontdek de kracht van Bach bloesem'**

Tijdens deze workshop maken wij je wegwijs in de bach bloesem remedies. In een drietal uren vertel ik je alles over de oorsprong, de werking en het gebruik van de remedies.

Deze workshop is een kennismaking met de remedies en de filosofie van de ontdekker van de bach bloesem remedie, dr. Edward Bach. Aan het einde van de workshop kan iedere deelnemer een aantal remedies uitkiezen. Hier wordt dan een gebruikersflesje van gemaakt, dat je mee naar huis neemt. Zo kun je in de weken na de workshop ervaren wat de remedie met je doet.

De workshop is een leuke kennismaking of een aansluiting op de basiscursus 'Ontdek de kracht van Bach Bloesem' die ik in twee dagen organiseer.

Duur: 3 uur

Bijdrage: € 50,-

### **Workshop 'Intuïtief Masseren'**

Tijdens deze workshop van 1 dag ga je de mogelijkheden om meer vanuit de intuïtie te masseren verkennen. Je geeft en ontvangt een massage voor de gehele achterzijde van jouw lichaam. Je leert hoe je tijdens het masseren goed contact met je intuïtie kunt maken, hoe je vanuit je gevoel kunt masseren en helemaal met aandacht een massage geeft.

Intuïtieve massage draagt ook bij aan bewustwording van wat je doet, je voelt en ervaart en je merkt ook op die manier wanneer je weer in je denken komt en/of vanuit een techniek masseert. Door intuïtief te masseren krijgt de uitwerking van de massage veel meer diepte dan wanneer alleen vanuit de techniek zou worden gewerkt.

We doen oefeningen die het contact met de intuïtie versterken. Ook gaan we in op wat intuïtie is en hoe het werkt. Daarnaast krijg je kennis van de soorten oliën, hoe je deze zelf kunt maken en toepassen.

Duur: 1 dag

Bijdrage: € 99,-

### **Workshop Polariteitsmassage**

Deze vorm van massage herstelt het evenwicht tussen de positieve en negatieve polen in je lichaam. Door invloeden van buitenaf in je dagelijkse leven kan het evenwicht verstoort raken, waardoor blokkades ontstaan in de energie. Het doel van Polariteitsmassage is door middel van het stimuleren van bepaalde meridianen (energiebanen) de blokkades op te heffen, zodat de organen en de functies van het lichaam weer hun normale taken kunnen uitvoeren en jouw energie goed stroomt. Deze cursus richt zich op de algemene behandeling van diverse handelingen. Deze handelingen worden in een map met foto's en beschrijvingen, zodat je altijd een handig naslagwerk hebt om mee te werken.

Duur: 1 dag

Bijdrage: € 99,-

### **Workshop 'Inzicht in jouw Chakra's'**

Chakra's (Sanskriet voor "wiel") zijn te vergelijken met een soort energiebronnen. Deze nemen energie op en geven energie af via energiebanen die door het lichaam stromen. Er zijn zeven hoofd - chakra's. Deze spelen allemaal een belangrijke rol bij het welzijn van lichaam en geest.

Soms ontstaan er blokkades in de chakra - energie. Dat kun je merken aan emotionele of lichamelijke klachten. Na de chakra - workshop weet je meer over de zeven chakra's en vooral veel meer over het functioneren van jouw eigen chakra's.

Natuurlijk leer je tijdens de workshop van drie uren, door middel van oefeningen, hoe je je chakra's in evenwicht kunt brengen en houden. Daarnaast test de trainer voor jou uit welke chakra's op dit moment jouw aandacht verdienen, zodat je hier thuis mee aan de slag kunt.

Duur: 3 uur  
Bijdrage: € 50,-

### **Workshop Intuïtie testen**

In een dag leer je vanuit jouw intuïtie te pendelen. Een pendel is een koord met een metalen of edelsteen gewichtje waarmee iets aangewezen kan worden en je bepaalde antwoorden op vragen kunt krijgen. Je leert tijdens de cursus om voor jezelf en de ander te pendelen, hoe de pendel vast te houden, reinigen en opladen van de pendel, en de juiste vragen te stellen. Er wordt veel geoefend met pendelkaarten en de Bovis meter, zodat je voldoende ervaring opdoet om in jouw thuisomgeving, na de cursus, er zelfstandig en vol vertrouwen mee aan de slag te kunnen.

Duur: 1 dag  
Bijdrage: € 99,-

## Opgaveformulier

Activiteit:	
Datum activiteit:	
Naam:	
Adres:	
Telefoon:	
E-mail adres:	
Opmerkingen:	
Aanmelden nieuwsbrief:	ja / nee
Akkoord met de algemene voorwaarden	ja

Mailen naar: [mail@helperhart.nl](mailto:mail@helperhart.nl)

Opsturen naar: Het Helperhart  
Laan van de Vrijheid 6  
9728 GC Groningen

# Algemene Voorwaarden

Bij een afspraak voor een behandeling vragen wij om je telefoonnummer, in geval van problemen met de levering, betaling of de verhindering van de behandlingsafpraak, cursus ,workshop of bestelling.

## Toepasbaarheid

Deze voorwaarden zijn van toepassing op alle overeenkomsten ter zake van behandelingen, verkoop, levering of bruikleen van producten en diensten door Het Helperhart, eigenaresse Miranda Bootsman, hierna genoemd als Het Helperhart, waarvan de betaling niet à contant is geschied. [www.helperhart.nl](http://www.helperhart.nl) en [www.helperhart-trainingen.nl](http://www.helperhart-trainingen.nl) zijn onderdeel van Het Helperhart en de Algemene voorwaarden zijn ook hier op van toepassing.

## Afzeggingen

Het afzeggen van een behandlingsafpraak dient uiterlijk 24 uur van tevoren, *via de telefoon*, te geschieden, anders wordt 100% in rekening gebracht naar de cliënt. Voor workshops, cursussen en thema weekend bij centrum "Het Helperhart" dient dit uiterlijk drie weken vooraf te geschieden, dan kan dit kosteloos. Wanneer er afgezegd wordt binnen de genoemde periode voor een consult, workshop of cursus dan wordt 100% van de prijs berekend. Bij geen afzegging en ook niet aanwezig zijn op een consult, workshop of cursus geldt dat tevens 100% van het overeengekomen bedrag afgerekend dient te worden. Het Helperhart behoudt zich het recht voor workshops en cursussen af te zeggen wanneer er minder dan vier aanmeldingen zijn.

## Betalingsvoorwaarden

De betaling van de aangemelde activiteit dient twee weken na ontvangst van de bevestiging en factuur overgemaakt te zijn op de ING rekening van "Het Helperhart" te Groningen.

## Overschrijding betalingstermijn

Bij overschrijding van enige betalingstermijn is "Het Helperhart" zonder nadere ingebrekestelling gerechtigd om de buitengerechtelijke incassokosten, met een minimum van € 85,- alsmede de wettelijke rente van 1% per maand vanaf de vervaldatum in rekening te brengen. Een en ander is vastgelegd in het nieuwe burgerlijk wetboek.