

YMA Acupunctuur

16 april 2020

Stand van Zaken

Hoe gaan we verder

Met de Corona crisis, de Covid -19 invasie staat de wereld op zijn kop. Hierdoor is het voor iedereen erg onduidelijk hoe we verder gaan. Voor YMA praktijk is het niet anders. Vanuit de overheid zijn we afhankelijk wanneer de Fysiotherapeuten, schoonheidssalons en kappers weer open mogen, dan mogen de praktijken voor complementaire geneeskunde ook weer open. Voor mij persoonlijk ligt het nog wat gecompliceerder. Persoonlijk ben ik afhankelijk wanneer mijn nefroloog het verantwoord vindt om weer te kunnen werken.

Betekent niet dat ik stil heb gezeten de afgelopen tijd. Gelukkig heb ik YMA praktijk opgezet met de vijf pijlers van de Chinese geneeskunde. Met andere woorden ik ben niet alleen afhankelijk van acupunctuur. YMA praktijk biedt ook Chinese Kruiden, Massage/Tuina, Taiji Quan, QiGong en voeding.

Chinese Kruiden:

Vanuit de Chinese Geneeskunde gemeenschap, wereldwijd, zijn diverse formules gedeeld die ingezet kunnen worden bij het voorkomen, herstellen en nazorg van de COVID-19 besmetting.

In Wuhan, China, zijn de artsen in ziekenhuizen zowel geschoold in westerse medicijnen als Chinese geneeskunde. Uit Wuhan zijn er nu ook 7 formules beschikbaar, voor elke fase van de besmetting 1.

Wuhan 001: fase 1 → voorkomen van de besmetting.

t/m Wuhan 007: Fase 7 → herstel na opname in de Intensive Care.

Per 50 gr, 15 euro.

Heb je interesse of wil je meer weten laat het mij dit dan weten.



Wat weten we wel

Verder gaan

Geen Acupunctuur en Massage voorlopig. Niet meer in contact in de praktijk.

Wel Chinese Kruiden, Beweging, Meditatie en Voeding. Wel virtueel contact.

Kruiden formules uit Wuhan voor elke fase van de besmetting, COVID-19. Het geneest niet maar ondersteunt wel.

Voeding. Dagelijks contact voor een begeleid vasten pakket. Minder bewegen = minder eten en hoe doe je dit dan.

Meditatie en Beweging via een virtuele klassikale les. Wie durft?

Gelukkig heb ik YMA praktijk opgezet met de vijf pijlers van de Chinese geneeskunde. Met andere woorden ik ben niet alleen afhankelijk van acupunctuur.

ymapraktijk@y-ma.nl

06-21263703

Stand van zaken

Hoe gaan we verder

Voeding

We bewegen minder, we vervelen ons, we zijn bang en onzeker en we hebben meer tijd om in de keuken te staan. Allemaal niet bevorderend voor het in stand houden van je taille, humeur, bloedsuikerspiegel, hormonen en slaap patronen.

Via een begeleid vasten pakket wil ik in groepjes van 5 tot 8 een dagelijkse virtuele begeleiding in het vasten gaan organiseren.

Fase1 Leren vasten en weer leren eten. 1,5 uur van 19:00 - 20:30 voor 10 dagen a 150 euro.

Fase2 Dagelijkse bijeenkomsten waar met elkaar en voor elkaar verder geleerd wordt hoe je het beste met eten om kunt gaan.

5 euro per meeting.

Strippenkaart 15 → 70 euro

Strippenkaart 25 → 115 euro

- Vasten doe je voor je gezondheid en een van de bijwerkingen is dat je afvalt.
- Vasten leert je voelen wanneer je eten nodig hebt
- Vasten zet alle metabolisme en stofwisselingen stil, hierdoor heeft het lichaam even tijd om te resetten.
- Vasten leert je uiteindelijk weer hoe je dient te eten.

Heb je interesse of wil je meer weten, neem contact met mij op.

ymapraktijk@y-ma.nl

06-21263703



Stand van zaken

Hoe gaan we verder

Beweging en Meditatie

We ervaren stress en lusteloosheid. Spanningen door de veranderingen. De onzekerheid maakt ons rusteloos. Geld zaken en relatie problemen.

Geen contact met onze familie en vrienden. Geen aanraking, geen contact althans fysiek. Sta hier eens even bij stil en bereik troost, veerkracht en motivatie door Qigong en Taiji Quan (Tai Chi). Of te wel meditatie en beweging volgens de Chinese martial arts, Kung Fu.

Via een virtuele klas wil ik in groepjes van 5 tot 8 een 2 keer per week Qigong of Taiji Quan aanbieden. Voorlopig alleen op beginners niveau. Indien er vraag naar is kan dit ook op een ander niveau.

- Qigong en Taiji Quan verlaagd de stress in het lichaam.
- Qigong en Taiji Quan verhoogt het onderbewust zijn.
- QiGong en Taiji Quan leert je in contact te staan met lichaam en ziel, zodat je beter weet wat je wilt
- QiGong en Taiji Quan; gewoon omdat het lekker is.

Losse lessen zijn 15 euro

Strippenkaart 15 → 210 euro

Strippenkaart 25 → 345 euro

Heb je interesse of wil je meer weten, neem contact met mij op.

ymapraktijk@y-ma.nl

0621263703