



1. Het Complement-team

Het Complement is een jonge dynamische groep van 8 therapeuten, die je een waaier aan therapieën aanbieden: allergie-behandeling Naet, acupunctuur, huidanalyse, energetische massages, holistische gezondheidsmetingen, kleurenpunctuur, mindfulness, NLP, personal & mental coaching, reiki, shiatsu, voedingsadvies, ... lees er alles over op [onze website](#).

2. Deze maand in de kijker: Hoe overleef ik de start van het schooljaar?



1 september heeft iets van 1 januari: we beloven onszelf allemaal om een stukje van die vakantieontspanning mee te nemen in ons dagelijks leven. En net zoals alle goede voornemens van het nieuwe jaar blijft er na enkele weken of maanden nog maar weinig overeind. Hoe dit ons telkens weer overkomt? De zorgvraag van onze kinderen, collega's, burens, ouders, partner, ... is ineens zo groot dat onze eigen wensen en verlangens maar even in de ijskast moeten. Toch?

Iedereen die al eens in de knoop slaat, wordt verscheurd door plichtsbefef en een klein stemmetje dat van heel diep roept: 'He, en ik dan?!' Duw je dit stemmetje telkens weer weg, dan betaal je de prijs: lichamelijke klachten zoals overbelaste spieren, overgewicht, spijsverteringsproblemen, slecht slapen, hartritme stoornissen, mentale problemen zoals overgevoeligheid, uitputting, burn out, depressie, of nog erger.

De sleutel is: bij jezelf blijven. Klinkt simpel er dan het is... en dat weet ik uit eigen ervaring. Enkele belangrijke voorwaarden om bij jezelf te kunnen blijven zijn: grond onder je voeten hebben, in je lichaam zitten in plaats van in je hoofd, weten wie je (allemaal) bent, weten wat jij nodig hebt, weten wat jou drijft.

Het zou ons te ver leiden om dit helemaal uit de doeken te doen in deze nieuwsbrief. Dus wil je leren hoe je toch een goede mama, collega, dochter, partner blijft zonder dat je jezelf in de problemen werkt? Ontdek het in de nieuwe workshop: Slow down, mummy... Bel Annelies De Roover (0491 62 30 76) voor meer info of om je aan te melden voor deze workshop.

3. Workshops en info-momenten

Het nieuwe schooljaar staat in de startblokken: vers geslepen potloden, kleurig kaftpapier, blozende kindersnoetjes vol verhalen over de nieuwe juf... Wij hebben er alvast zin in gekregen, hierbij ons activiteitenoverzicht voor september:

Week van 1 tot 7 september:

3/9: op afspraak: Gezondheidsmeting door Lieve Van Sanden

Week van 15 tot 21 september

19/9: 19 – 21u30: Slow down, mummy... door Annelies De Roover

Week van 22 tot 28 september

27/09: 10 – 13 uur: Inleiding tot gezichtsmassage door Chris Triki.



Wil je deze nieuwsbrief niet meer ontvangen, stuur [ons](#) dan een mailtje.