

Praktische informatie

Gezondheidspraktijk Levend&Wel

KvK: 57784469

Lid beroepsvereniging MBOG

Praktijk in Amersfoort:

Het Vlinderhuys

Barchman Wuytierslaan 51

3819 AB Amersfoort

Praktijk in Berkel en Rodenrijs:

Hoeve Zegenvrucht

Noordeindseweg 244

2651 LK Berkel en Rodenrijs

Contact:

Gerdi ter Heegde

tel: 06-33437154

mail: gerdi@levendenwel.nl

Tarieven en vergoedingen

Kijk voor tarieven en vergoedingen op

de website www.levendenwel.nl



Wie ben ik?

Mijn naam is Gerdi ter Heegde en sinds 2010 werk ik in mijn gezondheidspraktijk Levend&Wel. Mijn oorspronkelijke carrière was ICT maar rond 2005 heb ik het roer omgegooid. De interesse voor gezondheid, voeding en levensstijl is ontstaan gedurende mijn reizen. Het werd mij duidelijk dat gezond zijn mede bepaald wordt door wat je eet en drinkt, door hoe je leeft en beweegt maar ook door je mentale welbevinden. In essentie is elk mens perfect en compleet maar dit zo ervaren is niet vanzelfsprekend. Het is fascinerend om te zien hoeveel beter mensen zich kunnen voelen door aanpassingen in voeding, levensstijl maar ook als resultaat van een non-duaal coachingstraject.



Leven in goede gezondheid

Zit jij lekker in je vel?

Praktijk
orthomoleculaire
geneeskunde,
voedingstherapie en
non-duale coaching

Zit jij lekker in je vel? Maar...

- Vind je eigenlijk dat je minder zou moeten wegen?
- Heb je veel last van slapeloosheid?
- Denk je dat je gelukkiger zult zijn wanneer je XXX bereikt hebt?
- Hou je van lekker eten waardoor je altijd te dik zult zijn?
- Hoort die migraine nou eenmaal bij jou?
- Of.....
- Of zit je eigenlijk niet lekker in je vel?

Graag bespreek ik samen met jou wat we **wel** kunnen doen. Een uitgebreide intake geeft mij inzicht in je huidige situatie, gezondheidsklachten, je leef- en werkomstandigheden en hoe jijzelf in het leven staat.

Soms zijn consulten op beide gebieden wenselijk en soms kunnen we volstaan met één werkgebied, bijvoorbeeld alleen non-duale coaching sessies. We bespreken dit vooraf.

Consulten: Orthomoleculaire geneeskunde en voedingstherapie

We onderzoeken je huidige gezondheidssituatie, klachten en symptomen die nu spelen, en ook een stukje voorgeschiedenis.

Wanneer het zinvol lijkt om laboratorium onderzoek te laten uitvoeren zal ik dit met jou bespreken. Denk hierbij aan voedselintoleranties, darm onderzoek, toxische belasting maar ook genetische aanleg.

Naast een concreet plan krijg je ook adviezen mee over suppletie. Vrijwel altijd zal enige suppletie noodzakelijk blijken te zijn.

Het aantal consulten dat nodig is verschilt per individu. De één zal genoeg hebben aan vijf consulten terwijl een ander wat langer nodig heeft.

Vaak komen cliënten ook na een wat langere periode nog eens langs om er zeker van te zijn dat ze op de goede manier bezig zijn.

Consulten: Non-duale coaching

Non-duale coaching is een manier van begeleiding die de mens als compleet en heel ziet. Dit betekent dat de essentiële kwaliteiten van een mens, zoals liefde, mededogen, levenslust, plezier, speelsheid en spontaniteit, de kans krijgen om meer zichtbaar te gaan worden.

We werken tijdens sessies met de obstakels/problemen die zich op dat moment bij jou aandienen. Je krijgt daardoor een beter inzicht in je gedrag en reacties die je onbewust toepast in het dagelijkse leven.

Soms maak ik gebruik van visualisaties die helpen om een ruimer perspectief op de werkelijkheid te krijgen. Wanneer jij weer kan ervaren hoe je eigenlijk bent, zul je merken dat dit vrijheid geeft en je als vanzelf 'uit de verf/tot bloei' gaat komen.