

## Hoe wil jij je voelen?

Wij kunnen je helpen met balans op lichamelijk, emotioneel, mentaal en spiritueel niveau.

Wij beschikken over verschillende methodes en opties voor een optimale gezondheid, meer energie, zelfvertrouwen vergroten, innerlijke rust, oude patronen loslaten, trauma's verwerken, je intuïtieve vermogen versterken en ideeën omzetten in daden.

Wanneer je regelmatig te maken hebt met stress is het belangrijk dat je ook ontstrest. Door regelmatig te ontstressen voorkom je dat stress chronisch wordt. Van stress kun je lichamelijke en geestelijke klachten krijgen. Voorkomen is makkelijker dan genezen.

## De unieke behandelmethode van Sisters Remedies

Wij behandelen *gelijktijdig* lichaam en geest en dat zorgt ervoor dat jij je stressvrij, energiek en ontspannen voelt. Door onze behandelmethode krijg je een goed contact met je lichaam en geest, bruis je weer van energie en kun je effectief verder.

### Behandeling lichaam:

Eerst wordt er uitgebreid aandacht besteed aan ontspanning, energie weer laten stromen en contact met je lichaam. Ontspanning ontstrest. Weer ervaren hoe ontspannen stressvrij voelt. Hier zorgt de Holistische behandeling voor en die bestaat/kan bestaan uit een **ontspannende Hoofdmassage** met een **Detox-voetenbad** > versterkt het zelfgenezend vermogen, de **Chakra kleuren- en stenen therapie** > je energie gaat weer stromen, **Klankschalen** > diepere healing, **Oorkaarsen** > geestelijke ontspanning en een behandeling van de **Chi-machine** die alle spanning en stress uit je lichaam laat verdwijnen.

### Behandeling geest:

Na de Holistische behandeling wordt er gekeken hoe je **weerbaarder** kunt worden tegen de **oorzaken** van jouw stress. Dit kan een verandering in gedrag betekenen, een andere benadering van de situatie of dat er voor een andere richting wordt gekozen. Samen met jou gaan we aan het werk om er voor te zorgen dat jij weer **volledig in je eigen kracht** komt te staan.



De sisters van Sisters Remedies  
bieden complementaire en preventieve zorg



**Ilonka** van Houten-Albrechts is Holistisch integra therapeut /  
Ontstress specialist / Spiritueel begeleider en Deekshagever.

Lid van de VIV, de RBCZ en de SRBAG.

Scholing: geestelijke achtergronden van ziekte en gezondheid,  
geestelijke genezing, natuurlijk genezen, integra, integraal  
therapeut, Deeksha, BDR, BARS, Pranic Healing.

E-mail: [ilonka@sistersremedies.nl](mailto:ilonka@sistersremedies.nl) / tel: 06-11333368

**Naomi** Albrechts is Counsellor / Trainer / EMDR therapeut /  
Ontstress specialist / Spiritueel begeleider en Deekshagever.

Lid van de NFG en de RBCZ.

Scholing: HBO Pedagogiek, Counselling, EMDR therapie, Deeksha,  
Hypnose, Regressie en BARS.

E-mail: [naomi@sistersremedies.nl](mailto:naomi@sistersremedies.nl) / tel: 06-11333369

Sisters Remedies is een praktijk voor het  
Ontstresspakket, Ontstressbehandeling,  
Counselling, EMDR therapie, Integra, Holistische  
geneeswijze, Hypnose, Regressie,  
Pijnverlichting, Engelenreading, Workshops,  
Trainingen en Klankschalen sessies.

Praktijkadres: Westzijde 416, 1506 GM Zaandam

Website: [www.sistersremedies.nl](http://www.sistersremedies.nl)

E-mail: [info@sistersremedies.nl](mailto:info@sistersremedies.nl)

Tel: 06-11333368 / 06-11333369

Wij werken op afspraak; 6 dagen per week van 10.00 tot 22.00 uur.

Onze behandelingen en sessies worden door de meeste  
zorgverzekeraars vergoed. Betaling met pin.

# SISTERS REMEDIES

Ontstress-specialisten

Wil jij je ook ontspannen, energiek,  
krachtig en vrij voelen?

Onze remedie: het Ontstresspakket of  
een Ontstressbehandeling.

