

Een andere kijk op overgewicht

Jennifer Lexmond

Holistisch & Systemisch
Transformatie Therapeut



Welkom

Mijn naam is Jennifer Lexmond, eigenaresse van Praktijk In Bloei. Als systemisch & holistisch therapeut luister ik naar wat het onderbewuste je wil vertellen.

Een andere kijk op overgewicht

Worstelen met overgewicht of een ongezonde relatie met voeding is vaak niet alleen een kwestie van wilskracht of diëten. Eten gaat vaak over meer dan honger; het kan een manier zijn om pijn, verdriet of stress te verzachten. Soms eten we om emoties te onderdrukken, onszelf te beschermen of simpelweg omdat we niet anders gewend zijn.

Als ervaringsdeskundige weet ik hoe moeilijk het kan zijn om destructieve eetpatronen te doorbreken. Maar ik heb ook ervaren dat de sleutel ligt in bewustwording en het loslaten van oude overtuigingen.

Deze patronen ontstaan vaak onbewust en worden versterkt door ervaringen uit het verleden. Misschien eet je zonder echt te proeven, heb je moeite om te stoppen, of voel je je machteloos tegenover je eigen gedrag. Dit kan frustrerend zijn, vooral als je diep van binnen voelt dat er meer speelt.

Waarom systemisch en holistisch kijken naar eetgedrag helpt

Veel eetpatronen vinden hun oorsprong in diepgewortelde emoties en familiedynamieken. Onbewuste patronen die van generatie op generatie worden doorgegeven, kunnen een rol spelen in hoe we onszelf zien en hoe we met eten omgaan. Overgewicht kan een vorm van bescherming zijn of een manier om oude pijn te verbergen.

Door middel van familieopstellingen en systemisch werk kijken we naar deze verborgen dynamieken. Dit helpt je inzicht te krijgen in de oorzaken van je eetgedrag en geeft je de kans om deze patronen te doorbreken. Wanneer je begrijpt waar je gedrag vandaan komt, ontstaat er ruimte voor verandering.

Met een systemische en holistische aanpak help ik je om:

- ♥ De onderliggende oorzaken van je eetgedrag te begrijpen.
- ♥ Los te komen van belemmerende patronen en emoties.
- ♥ Een liefdevolle en gezonde relatie met je lichaam en voeding op te bouwen.
- ♥ Je vrijer en lichter te voelen – fysiek, emotioneel en mentaal.

Transformerend healing traject

Een leven in balans

<i>Doel</i>	Je vrij en goed voelen in je eigen lichaam.
<i>Voor wie?</i>	Volwassenen en kinderen die worstelen met overgewicht of een ongezonde relatie met voeding hebben.
<i>Inhoud</i>	Een diepgaande transformatie. Geen dieet of strenge regels, maar een proces waarin je leert luisteren naar je lichaam, emoties en behoeften.
<i>Resultaat</i>	Wanneer je de kern van je eetgedrag doorziet, kun je stap voor stap werken aan een blijvende verandering.
<i>Duur</i>	3 of 6 sessies



Werkwijze

Tijdens de sessie begeleid ik je stap voor stap in het proces. Mijn benadering is een zachte, maar krachtige combinatie van verschillende technieken: systemisch werken, coaching, holistische massagetechnieken zoals Yin-massage, meridiaan-massage, drukpuntbehandeling, tapping Emotional Freedom Techniques (EFT), lichaamsgerichte oefeningen, zelfonderzoek, ademhalingstechnieken en therapeutisch tekenen.

In deze sessies zul je niet alleen je emoties verkennen, maar ook de diepere lagen van je wezen ontdekken. Het is een kans om je levensvragen te omarmen en antwoorden te ontvangen die je intuïtie al weet, maar nog niet in woorden kon uitdrukken.

Door het integreren van lichaam en geest ontstaat een transformatie die verder gaat dan alleen een intellectueel begrip. Het is een totaalervaring die je helpt gezonde keuzes te maken en een diepe, liefdevolle verbinding met jezelf te ervaren. Ik begeleid je met zorg en liefde, zodat je met meer kracht en rust door het leven kunt bewegen vanuit verbinding met je lijf en hart en volledig afgestemd op je eigen ware essentie.

Jouw reis naar zelfinzicht begint hier

Sta je open om te ontvangen wat jouw ziel te zeggen heeft? Laat het creatieve proces je leiden naar diepere inzichten en heling, zodat je verder kunt groeien op je pad van zelfontdekking en verlichting. Ik nodig je uit om samen deze spirituele reis te maken en de antwoorden te vinden die je zoekt.

Wat je zult ervaren:

- ♥ Diep inzicht in je onderbewuste overtuigingen en eetpatronen: Door de systemische voedingsopstelling krijg je helderheid over de diepere lagen die invloed hebben op je gezondheid en eetgedrag, en leer je hoe je deze kunt doorbreken.
- ♥ Een gezonde en liefdevolle relatie met je lichaam en voeding: We werken samen aan het herstellen van balans en zelfliefde, zodat je niet alleen je gewicht kunt beheersen, maar ook je relatie met jezelf en je lichaam kunt helen.
- ♥ Emotionele heling en blokkades loslaten: De combinatie van lichaamsgerichte therapie en EFT helpt je om oude emoties en stress los te laten die je onbewust vasthoudt.
- ♥ Meer energie en innerlijke kracht: Dit traject helpt je om een diepere verbinding met jezelf te maken en vanuit innerlijke kracht gezonde keuzes te maken die je ondersteunen op je pad.

Tarieven

Ik wil je graag uitnodigen voor een speciaal traject, waarbij ik mijn krachtigste healingmethoden combineer met een unieke systemische voedingsopstelling.

Samen gaan we werken aan zowel je fysieke als emotionele welzijn, door te kijken naar je diepere overtuigingen, patronen en onbewuste blokkades die je tegenhouden in je gezondheid en eetgewoonten.

Pakket van 6 sessies (90 minuten per sessie): € 540,-

Dit uitgebreide traject is ontworpen voor een diepgaande transformatie. Gedurende 6 sessies werken we met lichaamsgerichte therapie, systemische voedingsopstelling, EFT en readings. Dit pakket biedt je de ruimte om oude patronen en blokkades te doorbreken en nieuwe, gezonde gewoonten te integreren.

Pakket van 3 sessies (90 minuten per sessie): € 290,-

Dit kortere traject is ideaal voor het zetten van de eerste stappen naar heling en bewustwording. In deze sessies onderzoeken we de basis van jouw eetgedrag, onderbewuste blokkades en de eerste veranderingen die je kunt doorvoeren.

Losse sessie (60 minuten per sessie): € 120,-

Wil je nergens aan vast zitten? Dat kan ook. Je betaalt dan per intake/behandelssessie. De begeleiding is zoals bij een traject.

Accreditaties

Ik val als CAT-therapeut onder GAT-Wkkgz klachtrecht en GAT-tuchtrecht bij de Geschilleninstantie Alternatieve Therapeuten (GAT). Voor meer informatie over mijn klachtenregeling zie: gatgeschillen.nl



KvK-nr.: 76337235

BTW-nr.: NL002019438B21

Weet je niet waar je goed aan doet of wat er nodig is?

Maak dan een afspraak voor een gratis en vrijblijvend, telefonisch gesprek.

We bekijken samen wat het beste bij jouw hulpvraag past en of ik je daarbij kan helpen.

Ik ben er om je met liefde, zorg en aandacht te begeleiden op deze helende reis, zodat je jouw volledige potentieel kunt omarmen en een leven kunt creëren dat in lijn is met je diepste verlangens en zelfliefde.

[Maak hier een afspraak met mij >>](#)

Laten we samen ontdekken wat jij nodig hebt om écht in bloei te komen.

Liefs,
Jennifer



In Bloei
Stephensonstraat 45
Kamer 0.35
2723RM Zoetermeer

jennifer@in-bloei.com
<https://in-bloei.com>