

A close-up photograph of several amber-colored glass bottles of essential oils, some with white caps, arranged on a surface with sprigs of lavender flowers. The background is softly blurred.

# Aromatherapie workshop aan huis

## Hoe bevorderen geuren en oliën jouw gezondheid?

### *Wat is aromatherapie?*

Aromatherapie is een holistische benadering van welzijn en gezondheid die al eeuwenlang wordt toegepast. Bij aromatherapie wordt gebruik gemaakt van de natuurlijke geuren en etherische oliën van planten om fysieke en mentale gezondheid te bevorderen. Etherische oliën worden verdampt of op de huid aangebracht en hebben vaak kalmerende, verkwikkende of genezende eigenschappen. Zo helpt lavendel bijvoorbeeld bij ontspanning en stressvermindering, terwijl pepermunt verfrissend en energiegelend is. Aromatherapie kan helpen bij het verminderen van angst, verbeteren van slaapkwaliteit en verlichten van hoofdpijn. Het is een natuurlijke en ontspannende manier om de balans tussen lichaam en geest te herstellen en het welzijn te bevorderen.

### *Inhoud van de workshop*

- Wat is aromatherapie en hoe werkt het precies?
- Verschillende toepassingen
- Visualisatie
- Bespreken van de meest bekende etherische oliën
- Uitleg over aromatherapie en de chakra's
- Uitleg over samenstellingen van etherische oliën
- Stel zelf je mix samen
- Mogelijkheid tot aanschaffen van oliën

incl.  
10 ml  
etherische  
olie

### *Praktische informatie*

De workshop wordt aan huis gegeven, duurt ongeveer 3 uur en is geschikt voor een gezelschap tussen de 6 en 15 personen. De vaste prijs is 95 euro plus 7,50 euro per persoon. Tijdens de workshop geldt een korting van 10 procent op producten die worden aangeschaft. Meer informatie of een workshop boeken? Mail naar [anitaheijnen.vanderpal@hotmail.com](mailto:anitaheijnen.vanderpal@hotmail.com) of bel of app naar 06 52124328.



PRAKTIJK ANITA HEIJNEN

Voetreflexologie • Indian Head Massage  
Tenen lezen • Aromatherapie

# Tenentaal workshop aan huis

## Wat zeggen jouw tenen over jouw karakter?

### *Wat is tenentaal?*

Bij tenentaal of tenen lezen – ook wel bekend als podomantie – analyseer je de vorm en kenmerken van iemands tenen om persoonlijkheidskenmerken en karaktertrekken te onthullen. De gedachte hierachter is dat de vorm van de tenen inzicht kan geven in iemands aard en gedrag. Grote voeten, kleine voeten, dik, dun, smal of breed. Heb je smalle tenen, brede tenen, zijn ze lang of juist kort? Is er één teen die eruit springt? Zijn je tenen recht of juist krom? Dit vertelt iets over je karakter. Als tenenlezer kijk ik hiernaar en leg ik uit waar het voor staat. Ook de nagels vertellen iets en de kleur, rood of juist wit. Hamertenen of jubeltenen? Het zijn allemaal puzzelstukjes waar een tenenlezer een hele puzzel van maakt.

### *Inhoud van de workshop*

- Algemene uitleg over tenen lezen
- Individuele analyse van de voeten en tenen (30 minuten per persoon)

### *Praktische informatie*

De workshop wordt aan huis gegeven, duurt tussen de 2 en 3 uur en is geschikt voor een gezelschap tot maximaal 5 personen. De prijs is 100 euro voor 3 personen en voor elke extra persoon komt er 25 euro bij. Meer informatie of een workshop boeken? Mail naar [anitaheijnen.vanderpal@hotmail.com](mailto:anitaheijnen.vanderpal@hotmail.com) of bel of app naar 06 52124328.



PRAKTIJK ANITA HEIJNEN

Voetreflexologie • Indian Head Massage  
Tenen lezen • Aromatherapie