



"We leren niet van de ervaring,
we leren van de reflectie op
ervaring."

– John Dewey

In deze nieuwsbrief:

- Recente ontwikkelingen
- Nieuw in mijn praktijk

Individuele artikelen

(ctrl klik en je skipt)

Even bijpraten 2

[Cupping massage](#) 3

Bindweefsel en Deep
Tissue massage 4

Kosmische Schijven 5

Combinatie
behandeling 6

[Wist je datjes....](#) 7

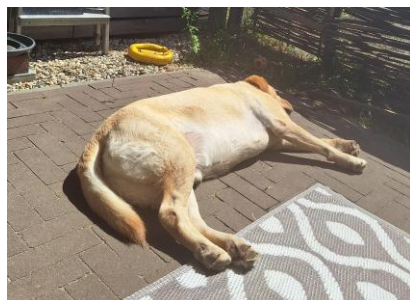
Wat je geloofd, is er!

“Liefdevol leven, ook als de mussen van het dak vallen”

Hey lieve jij,

Het is inmiddels juli en – je raadt het al – afgelopen week vielen de mussen weer spreekwoordelijk van het dak. En als ik een mus was, zou ik wel weten wat ik **niét** zou doen: op dat loeihete dak zitten.

Of zoals Tobi hier,



In de volle middagzon, uit vrije wil nog wel...

Maar goed, ik ben geen mus (of Tobi) en dus zit ik met de gordijnen dicht, een schaduwdoek strategisch opgehangen (nu voor de derde keer verplaatst – anything for shade), terwijl ik probeer mezelf zo rustig mogelijk te houden om niet volledig weg te smelten.

En ook Tobi komt af en toe naar binnen om op de vloerverkoeling te liggen (heerlijk!!) net als ik af en toe even buiten (in de schaduw) ga zitten.

Ondanks mijn Dominicaanse roots, ben ik niet gemaakt voor deze plakkerige hitte. Mijn lijf schakelt dan automatisch over op slow motion. Caribisch tempo meets Brabants chillniveau, zullen we maar zeggen.

En als zelfs de bouwvakkers achter mijn huis hun werktijden vervroegen (true story: 5 uur 's ochtends), weet je dat het serieus is.

Toch probeer ik in deze warmte vooral extra lief voor mezelf te zijn. Goed drinken, licht eten, bewegen wanneer het kan, rusten wanneer het nodig is.

Want wist je dat hoge temperaturen niet alleen voor zweetdruppels zorgen, maar ook voor vermoeidheid, hoofdpijn, een bonkend hart en zelfs emotionele rollercoasters? Jep, je systeem draait overuren om te reguleren. En dan help je jezelf écht niet door een liter ijskoud water achterover te kloppen of in een ijsbad te duiken (tenzij je van extra stress houdt natuurlijk). Het zorgt voor een snelle 'fix' van korte duur en geen langduriger effect.

Wat dan wel helpt? Luisteren. Naar je lichaam. Naar je grenzen. Naar wat jij écht nodig hebt.

En mocht je dat lastig vinden – don't worry, you're not alone.

Je lichaam spreekt misschien Chinees terwijl jij Frans probeert te praten, maar ik help je graag de ondertiteling aan te zetten. 😊

Heb je interesse in een sessie, een traject of wil je gewoon even sparren? Reageer /bel/app gerust, ik lees alles zelf.

Veel leesplezier en lieve groet,

Carmen

🌀 Even bijpraten...

Ik beloofde ooit dat ik je mailbox niet zou overladen met updates, en zie hier: een half jaar radiostilte. Oeps? Misschien.

Maar: good things take time – en dat blijkt. Want achter de schermen is er veel gebeurd.

Allereerst: mijn praktijk D'Aniki is officieel ingeschreven bij de KvK én ik heb eindelijk mijn eigen website gebouwd: www.daniki.nl. Applaus voor mezelf 🎉

Daarnaast heb ik niet stilgezeten qua ontwikkeling. Mijn kennis groeide via workshops en trainingen, mijn aanbod werd uitgebreid met Cupping, Bindweefselmassage en Deep Tissue Fascia Release.

En ik ben gecertificeerd als 'Dieptecoach Kosmische Schijven'. Dat laatste klinkt misschien buitenaards (spoiler: het is ook een beetje zo), maar deze behandeling is vooral diep transformerend. Meer weten? Klik dan vooral [hier](#). Mijn persoonlijke verhaal en ervaring volgen nog.

En alsof dat nog niet genoeg is, ben ik ook verhuisd naar een prachtige nieuwe praktijkruimte in Den Bosch!

Groter, kloppend en ruimtelijker. Een plek waar alles wat ik wil creëren, écht vorm kan krijgen.

En hoewel er nog het een en ander moest gebeuren



(If you know me, you know, lees: schuren, verven, zweten), begint het langzaam maar zeker écht mijn plek te worden.

Hou m'n socials in de gaten voor het eindresultaat.

Tot slot: ja, dit alles ging gepaard met de nodige persoonlijke groeistuipen. Emoties, twijfels, inzichten en overwinningen – het hoort erbij. En eerlijk is eerlijk, ik voel me sterker dan ooit. Meer in lijn met mezelf. En ergens onderweg... is ook iets nieuws geboren. Iets heel bijzonders. Maar daarover... binnenkort meer. 😊



✦ Nieuw in mijn aanbod!



Cupping massage

Diepgaande Ontspanning voor Lichaam, geest en ziel

Cupping massage is een krachtige methode waarbij siliconen of kunststof cups vacuüm op de huid geplaatst worden. Door middel van ritmische en dynamische bewegingen of strategische statische plaatsing, wordt de onderhuidse laag en het bindweefsel gemasseerd.

Deze techniek stimuleert de doorbloeding, versoepelt het bindweefsel en helpt het lichaam bij het afvoeren van afvalstoffen. Daarnaast helpt het spanning, blokkades en vastgezette energie los te maken.

Geschikt voor mensen met fysieke klachten zoals spierpijn, stijve schouders, overbelasting of spanning, maar ook voor wie behoefte heeft aan diepere ontspanning en energetische ontlading.

Kenmerken van Cupping massage:

- Stimulatie van **doorbloeding** en **lymfe**: Ondersteunt ontgifting en herstel.
- Losmaken van **blokkades**: Zowel fysiek (spieren, bindweefsel) als energetisch.
- **Combinatiebehandeling**: Wordt aangevuld met massage, ademhaling of andere technieken.
- Effect op lichaam én hoofd: **Vermindert spierspanning, verbetert energiestroom en ontspanning.**

Voordelen:

- **Stimulatie** van doorbloeding en lymfestroom
- **Versoepeling** van vastzittend bindweefsel
- **Diepe ontspanning** en vermindering van spierspanning
- Ondersteuning bij het **loslaten** van energetische ballast
- **Bevordering** van het natuurlijk herstellvermogen van het lichaam
- **Verlichting** bij klachten zoals spierpijn, stress, hoofdpijn en vermoeidheid

In verband met de **intensiteit** van deze techniek wordt cupping in mijn praktijk altijd gecombineerd met manuele massagetechnieken – afgestemd op jouw behoeften en de signalen die jouw lichaam mij geeft. De behandeling werkt niet alleen op fysiek niveau, maar ondersteunt ook emotionele én energetische processen.

Boek een sessie van **90 minuten** nu tijdelijk voor **€79 i.p.v. €89** Geldig t/m **1 augustus 2025**

- Cupping is ook te boeken als sessie van **60 minuten (€65)**

✦ Nieuw in mijn aanbod!



**Wist je dat
kaakklemmen/
knarsen
stresssignalen zijn?**

Dit ben ik zelf als proefpersoon met bindweefselmassage in het gezicht en kaak gebied. De spanning die hiermee loskomt is zo fijn.

Bindweefsel en Deep Tissue massage

Van Spanning naar Stroming – Voel Je Weer Vrij in Je Lijf

Deze massage richt zich op de diepere lagen van het lichaam: het bindweefsel en spieren. Door intensievere technieken worden verklevingen en spanning aangepakt die zich vaak jarenlang opbouwen.

Bindweefsel verbindt alles in ons lichaam met elkaar. Als het vastzit, heeft dat effect op je bewegingsvrijheid, energiestroom én emotionele balans. Bindweefsel en Deep tissue massage in combinatie met fascia release technieken helpt je om letterlijk en figuurlijk ruimte te maken in je lijf.

Kenmerken van Bindweefsel & Deep Tissue Massage:

- Diepe werking: Werkt op chronische spierspanning, verklevingen en vastzittend bindweefsel.
- Stimuleert zelf herstellend vermogen: Doorbloeding en energiestroom worden geactiveerd.
- Holistische aanpak: Ook inzetbaar bij psychosomatische klachten en energetische blokkades.
- Maatwerk: Behandeling wordt afgestemd op jouw klachten en spanningsniveau.

Voordelen:

- **Verlichting** van chronische spierspanning en pijn
- **Verbeterde** doorbloeding en afvoer van afvalstoffen
- **Loslaten** van vastzittende emoties en energetische blokkades
- Verhoogde **flexibiliteit** en **bewegingsvrijheid**
- **Diepere** ontspanning en **versterking** van de mind-body connectie
- Activering van het **zelfhelend vermogen** van het lichaam

Deze massage is geschikt voor mensen met fysieke klachten zoals rug- of nekpijn, vermoeidheid, stress gerelateerde klachten of voor wie diepere heling wil ervaren op zowel lichamelijk als emotioneel vlak.

In verband met de intensiteit van deze technieken, wordt deze behandeling in mijn praktijk altijd gecombineerd met andere ontspanningsgerichte massagetechnieken – afgestemd op jouw behoeften en de signalen die jouw lichaam mij geeft. De behandeling werkt niet alleen op fysiek niveau, maar ondersteunt ook emotionele én energetische processen.

Boek een sessie van **90 minuten** nu tijdelijk voor **€79 i.p.v. €89** Geldig t/m **1 augustus 2025**

• Bindweefsel en Deep Tissue massage is ook te boeken als sessie van **60 minuten (€65)**

✦ Nieuw in mijn aanbod!



Kosmische schijven

Een Reis naar Diepe Heling en Transformatie

De Kosmische Schijven zijn krachtige energetische instrumenten afkomstig van de planeet Geza IV. In mijn praktijk worden ze ingezet als onderdeel van een diepgaand traject van 12 sessies, gericht op het openen en reinigen van het basischakra – de basis van veiligheid, vertrouwen, levensenergie en zelfverankering.

Door met deze schijven te werken, wordt de energetische basislaag van je systeem aangesproken. Oude blokkades en patronen kunnen loskomen, waardoor er ruimte ontstaat voor rust, stevigheid en heldere keuzes die écht bij jou passen.

Kenmerken van de Kosmische Schijf Behandeling:

- **Energetische diepgang:** De behandeling werkt op fysiek, emotioneel, mentaal en zielsniveau.
- **Herstel van basisveiligheid:** Door **heling/reiniging** van het **basischakra** voel je je steviger en veiliger in jezelf.
- **Trajectvorm:** 12 sessies die afgestemd worden op jouw tempo en behoeften, met langdurige doorwerking (tot 18 maanden).
- **Aanvullende technieken:** Behandeling wordt ondersteund met onder andere Ankh-werk, ademhaling, visualisatie, klank en zachte aanraking.

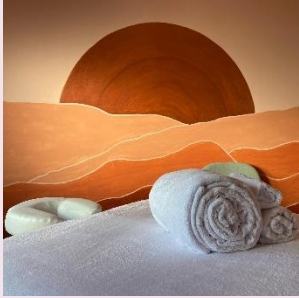
Voordelen:

- **Diepgaande** energetische reiniging van het basischakra
- **Herstel** van basisveiligheid, vertrouwen en levensenergie
- **Doorbreken** van oude patronen en innerlijke blokkades
- **Versterkt** de verbinding met je essentie en ziele pad
- **Langdurige werking** – energie blijft doorwerken tot 18 maanden na de laatste sessie
- **Bevordert** emotionele heling, rust en helderheid

Deze behandeling is geschikt voor mensen die diepere patronen willen doorbreken, zich onveilig of onrustig voelen, het contact met hun essentie kwijt zijn of klaar zijn voor echte innerlijke transformatie.

• Nu tijdelijk van **€1056 voor €888** – betaling in termijnen is mogelijk.
Het traject bestaat uit 12 sessies en wordt voorafgegaan door een uitgebreide vragenlijst en gratis intake (eventueel telefonisch/digitaal).

✦ Nieuw in mijn aanbod!



Combinatie behandeling

Omdat jij uniek bent, is jouw behandeling dat ook.

In deze sessie zijn niet de technieken leidend, maar jij. We stemmen samen af op wat er speelt in jouw lijf, hoofd en systeem. Op basis van wat jij nodig hebt op dat moment – fysiek, emotioneel, energetisch – zet ik intuïtief en afgestemd verschillende methodes in zoals massage, cupping, Ankh- of Lemniscatbehandeling, energetisch werk of ontspanningstechnieken.

Niets is standaard. Alles is afgestemd. Geen protocollen, maar voelen, waarnemen en ondersteunen.

Kenmerken:

- **Holistische** en **intuïtieve** aanpak
- Volledig **afgestemd** op jouw lichaam en energie
- **Combinatie** van fysieke, energetische en mentale technieken
- **Flexibiliteit** binnen de sessie – wat nodig is, krijgt ruimte

Voordelen:

- Werkt **diep** door op **meerdere** lagen tegelijk (lichaam-geest-ziel)
- Helpt bij het **loslaten** van spanning, blokkades en mentale onrust
- **Creëert** helderheid, ontspanning en herstel van de balans
- Biedt **ruimte** voor inzichten en innerlijke beweging

Deze behandeling is geschikt voor wie voelt: *“Er speelt van alles, maar ik weet niet precies wat.”* Voor wie niet in één vakje past. Voor wie begeleiding zoekt die verder kijkt dan symptomen, en openstaat voor een sessie op maat.

Of je nu fysieke klachten hebt, je uit balans voelt of behoefte hebt aan ontspanning en richting – hier mag alles er zijn.

Boek een sessie van **90 minuten** nu tijdelijk voor **€79 i.p.v. €89** Geldig t/m **1 augustus 2025**



Wist je datjes....

- ✓ **Je lichaam bij hitte extra energie verbruikt om af te koelen?**
Dat verklaart waarom je je soms zo futloos voelt op warme dagen. Je lichaam werkt achter de schermen keihard.
- ✓ **Warmte ervoor zorgt dat je vaak minder eetlust hebt, maar juist meer behoefte aan snelle suikers of zout?**
Je lijf vraagt ongemerkt om aanvulling van elektrolyten, maar interpreteert dat soms als "chips, chocola of ijs!" 🍷
- ✓ **Je spijsvertering trager werkt als je oververhit of gestrest bent?**
Dus die opgeblazen buik of vermoeidheid na een maaltijd is niet altijd je voeding – soms is het je zenuwstelsel.
- ✓ **Stress letterlijk je lichaamstemperatuur verhoogt?**
Chronische stress activeert het sympathische zenuwstelsel ("aan-stand") waardoor je het warmer kunt hebben – letterlijk en figuurlijk.
- ✓ **De meeste mensen pas rust nemen als hun lijf dwingt tot stilstand?**
Terwijl preventief rust nemen eigenlijk het krachtigste is wat je voor jezelf kunt doen. (En ja, dat geldt ook voor projectors 😊)
- ✓ **Je hersenen méér energie verbruiken aan piekeren dan aan oplossingen bedenken?**
Dat verklaart waarom je na een dag innerlijk malen totaal gesloopt kunt zijn – zonder "echt iets gedaan" te hebben.

