

www.aromanos.be

"Voel Weer Grond Onder Je Voeten"

WAT REFLEXOLOGIE ECHT
VOOR JOU KAN DOEN

DOOR: **INGRID VRIJDAGHS**



Voorwoord 'Van Zoeken Naar Zakken'



Soms weet je gewoon: dit is het niet meer. Je voelt dat je hoofd overloopt, je lichaam spanning vasthoudt en je steeds verder van jezelf afdwaalt.

Misschien heb je al vanalles geprobeerd – maar diep vanbinnen voel je: er zit iets dieper.

Zo begon het ook voor mij. Niet met grote inzichten, maar met vermoeidheid. Onrust. Een lijf dat 'nee' zei, terwijl ik 'ja' bleef zeggen.

Reflexologie kwam op mijn pad toen ik zelf op zoek was naar rust en herverbinding. En wat ik daar ontdekte, wil ik nu met jou delen.

In dit e-book lees je geen loze beloftes. Wel een uitnodiging. Om te zakken. Te voelen. Te luisteren naar wat jouw lichaam je probeert te zeggen.

Welkom bij Aromanos,
Ingrid vrijdaghs

01

Wat Is Reflexologie Echt?

Reflexologie is geen luxe massage of wellnessmomentje.

Het is een holistische therapievorm die werkt met reflexpunten op je voeten – zones die verbonden zijn met je organen, spieren, zenuwen en energiebanen.

Door deze punten zacht of doelgericht te stimuleren, activeert je lichaam zijn natuurlijk herstellend vermogen. Het is alsof er ergens binnenin jou een knop omgaat: "ik mag loslaten."

Wat reflexologie zo bijzonder maakt?

Het werkt niet alleen op je lichaam – maar ook op je gevoel. Je zenuwstelsel komt tot rust. Je ademhaling zakt dieper.

Je voelt letterlijk weer grond onder je voeten.



☞ Het is niet zweverig.

☞ Het is ook geen 'quick fix'.

☞ Het is subtiel, diep en transformerend.

Waarom Je Lichaam Niet Zomaar Klachten Geeft

Hoofdpijn, een gespannen maag, vermoeidheid, slaapproblemen, piekergedachten, druk op de borst...

Herkenbaar?

Wat als je lichaam niet 'stuk' is – maar simpelweg signalen geeft?

Veel klachten zijn geen toeval. Ze zijn een reactie op aanhoudende stress, onverwerkte emoties en het negeren van je eigen grenzen.



Je lichaam probeert je iets duidelijk te maken.

Maar we zijn zo gewend geraakt om door te duwen, te relativieren, te negeren.

Tot het niet meer gaat.

Reflexologie helpt je luisteren – echt luisteren – naar wat je lichaam al lang fluistert.

En als je leert luisteren, kan je ook beginnen helen.



03

Wat Jij Voelt Is Echt Je Moet Het Niet Alleen Oplossen

Je voelt dat er iets vastzit. Maar je hebt geen woorden.
Je weet dat er meer mogelijk is. Maar je weet niet hoe.

Je bent niet alleen.

In mijn praktijk komen mensen zoals jij.
Vrouwen en mannen die al zoveel geprobeerd hebben.
Die verlangen naar rust – maar ook naar richting.
Naar zachtheid – maar ook naar verandering.

Wat ze allemaal zoeken?

Een plek waar ze zichzelf mogen zijn.
Zonder oordeel. Zonder maskers.

Bij Aromanos mag je komen zoals je bent.
Je hoeft niets uit te leggen. Niets te bewijzen.
Alles wat je voelt, is welkom.



04

Hoe Een Sessie Verloopt En Waarom Je Niets Hoeft Te Presteren

Je komt binnen. Je mag even landen. Ik stel een paar vragen, maar zonder 'druk' of protocollen. We gaan uit van wie jij nú bent, niet enkel van diagnoses.

Daarna mag je gaan liggen – volledig aangekleed – op een comfortabele behandeltafel. Je voeten worden aangeraakt, gemasseerd en gestimuleerd op specifieke reflexzones.

Soms voel je ontspanning. Soms komt er emotie.
Soms zak je even helemaal weg. Alles is oké.

Na afloop bespreken we wat ik opmerkte in je voeten – fysieke signalen, spanningszones – en wat jij ervaren hebt. Samen kijken we wat jij nodig hebt om thuis te komen in je lijf.

👉 Geen prestatie. Geen doel. Alleen ruimte om te zijn.

05

Voor Wie Is Dit?

Voor jou. Als jij voelt dat je op een kruispunt staat.

Als je moe bent van altijd maar 'volhouden'.

Als je verlangt naar rust, dieper voelen en jezelf terugvinden.

Reflexologie bij Aromanos is voor wie klaar is om te zakken.

Niet voor wie een snelle oplossing zoekt.

Wel voor wie durft te vertragen.



Wat Cliënten Ervaren

Na enkele sessies zeggen mensen vaak:

- "Ik voel me weer in mijn lijf, niet alleen in mijn hoofd."
- "Mijn hoofd is rustiger. Ik slaap beter."
- "Ik begin mezelf serieuzer te nemen."
- "De stress zit niet meer vast. Er is weer ruimte."

Sommigen combineren reflexologie met
hartcoherentie of brainspotting.

Zo ontstaat een traject dat jouw tempo volgt.
Zonder haast. Zonder oordeel.

Jouw Volgende Stap Boek Je Sessie

Als dit boekje je iets liet voelen, weet dan:
dat gevoel klopt.

Misschien is dit het moment om niet alleen te
blijven zoeken.

Misschien is dit jouw uitnodiging om te landen.
In je lichaam. In jezelf.

Je bent welkom bij Aromanos.



Praktijk in Kampenhout



Boek je sessie via www.aromanos.be



Heb je vragen? Stuur gerust een berichtje.

Want balans begint niet bij harder werken.

Balans begint bij bewustwording.

En dáár gaan we samen naartoe.

