**Access Bars**

**Waar helpt Access Bars bij?**

* Stress / burn-out
* Slaapproblemen / vermoeidheid
* Overprikkeling
* Piekeren / Angst
* Concentratieproblemen
* Laag zelfbeeld / onzekerheid
* Lichamelijke pijn en ongemakken
* Geen rust en vrede ervaren
* Moeite met ontvangen en/of geven
* Communicatieproblemen
* Neerslachtigheid
* Verslaving

**Voor wie zijn Bars behandelingen geschikt?**

Bars behandelingen zijn geschikt voor jong en oud. Ook kan de Bars behandeling veilig toegepast worden bij zwangere vrouwen. Er is bekend dat het de stress voor een bevalling kan verlichten.

**De behandeling**

Je ligt bij mij in de praktijk op een behandeltafel met je kleding aan en je schoenen uit, horloge en bril af. Tijdens de behandeling zal er geen muziek worden afgespeeld. Dit beïnvloedt namelijk de werking van het ‘runnen van de bars’.

Ik raak de 32 verschillende punten aan op je hoofd waardoor je alle oude gedachten, gevoelens en emoties die in je lichaam opgeslagen liggen en die geen bijdrage meer zijn voor jou en je lichaam, kunt ontladen en loslaten.

Het enige wat jij doet is ontspannen liggen en ervaren.

Tijdens een bars sessie kun je lichamelijke sensaties ervaren, zoals bijvoorbeeld lichte tintelingen in je vingers, je armen of benen, andere sensaties in je lijf of het zien van kleuren. Door de ontspanning kan het ook gebeuren dat je in slaap valt. Je kan het ook een beetje koud krijgen door de ontlading en verplaatsing van energie.   
Daarom wordt je ook toegedekt met een deken.

Al na de eerste Access Bars behandeling voel je het verschil. Soms merk je onmiddellijk verandering en soms begin je verschil te merken in de weken ná de behandeling. Bijvoorbeeld omdat je ineens wel goed slaapt, of omdat je merkt dat het lekker stil en rustig is in je hoofd. Wat je ook ervaart een behandeling zet iets in beweging. Elke Bars behandeling is uniek en kan dus verschillende resultaten teweeg brengen.

Het is goed om binnen 2 weken de 2e behandeling te ontvangen zodat de automatische piloot uitgeschakeld blijft. De tijd tussen de behandelingen wordt steeds langer. B.v. de 3e behandeling ongeveer 4 weken later en dan na 6 weken de 4e behandeling. Dit is afhankelijk van de hulpvraag en het leven van iemand (de hoeveelheid prikkels b.v.) Vaak is het goed om 5 behandelingen te ontvangen.

Een Access Bars behandeling is een cadeau aan jezelf. Eén keer per maand of iedere zes weken is niet ongebruikelijk.

Het is altijd goed om een Access Bars behandeling te combineren met een therapiesessie waarin we gaan kijken naar jouw klachten en hulpvraag. Ik kan dan ook andere behandelingen inzetten die op dat moment belangrijk voor jou zijn om te ontvangen.