



REIKI CIRKEL

Informatie folder

MARCELLA ~ CELESTIA REIKI



Welkom

Lieve vrouw,

Wat bijzonder dat je voelt dat je welkom bent bij deze Reiki cirkel.

Misschien merk je dat je energie niet helemaal vrij stroomt, dat je lichaam om rust vraagt of dat je verlangen voelt naar meer balans, helderheid en verbinding met jezelf.

Deze cirkel nodigt je uit om te vertragen, te zakken in je lijf en terug te keren naar jouw natuurlijke staat van rust en evenwicht. We werken met de zachte, helende kracht van Reiki om spanning te verzachten, blokkades los te laten en je energie opnieuw te laten stromen, precies daar waar het nodig is.

Samen creëren we een veilige, liefdevolle ruimte waarin je niets hoeft te doen of te bereiken. Je mag zijn, voelen en ontvangen.

Niet door te forceren, maar door te ontspannen.

Niet door te zoeken, maar door te herinneren wie je in essentie bent.

Tijdens deze cirkel:

⌘ Word je begeleid in een diepe staat van ontspanning en verbinding

⌘ Ontvang je Reiki-energie in groepsvorm, afgestemd op wat jij nodig hebt

⌘ Is er ruimte om te zakken in je lijf en te luisteren naar de subtiele taal van je energie

⌘ Kunnen orakelkaarten dienen als zachte spiegel en ondersteuning

Laat deze cirkel een moment zijn om los te laten wat niet meer dient.

Om ruimte te maken. En om jezelf opnieuw te ontmoeten. In rust, zachtheid en vertrouwen.

Je bent welkom.

Precies zoals je bent.

Over mij



Ik ben Marcella, Reiki Master met een grote liefde voor zachtheid, verbinding en de kracht van energie. In alles wat ik doe, staat veiligheid en ruimte voor jouw eigen proces centraal.

Tijdens deze cirkel nodig ik je uit om te zakken in jezelf, los te laten wat zwaar voelt en weer thuis te komen bij wie jij in essentie bent.

Je hoeft niets te doen – alleen maar te zijn.

x Marcella

Belangrijke informatie en Tips



Voor de sessie

1. Draag comfortabele kleding

Kies loszittende kleding zonder knellende onderdelen, zodat je makkelijk kunt ontspannen.

2. Eet licht van tevoren

Een volle maag kan ongemak geven tijdens de sessie, terwijl een lege maag je afleidt. Een lichte maaltijd of snack is prima.

3. Drink voldoende water

Een goede hydratatie helpt je lichaam om energie makkelijker te laten stromen.

Mentaal & emotioneel voorbereiden

4. Laat verwachtingen los

Reiki werkt op verschillende niveaus en iedereen ervaart het anders. Openheid voor wat zich aandient is belangrijker dan het 'verwachten' van een resultaat.

5. Geef bijzonderheden door

Je kunt altijd fysieke klachten, mentale spanningen of emotionele thema's delen die aandacht mogen krijgen.

6. Geen alcohol of drugs (24 uur voor de sessie)

Deze beïnvloeden het energiesysteem en kunnen de werking van Reiki verstoren.

✨ Reiki

Je hoeft niets te doen

Gewoon liggen, ademen en ontvangen is genoeg.

Het is normaal als je warmte, tintelingen of emoties voelt

Reiki activeert het zelfhelend vermogen – dat kan zich op allerlei manieren uiten.

Slapen, dromen of wegzakken mag gewoon gebeuren

Het onderbewustzijn doet ook mee.

🌿 Direct na de sessie

1. Drink voldoende water

Reiki activeert het zelfhelend vermogen van het lichaam. Door voldoende water te drinken help je het lichaam om afvalstoffen af te voeren.

2. Neem rust (indien mogelijk)

Plan geen drukke afspraken direct na de sessie. De energie werkt nog door en integratie kost tijd en ruimte.

3. Luister naar je lichaam

Misschien ben je moe, misschien voel je je opgelucht of juist emotioneel. Alles wat je voelt is oké. Vertrouw op wat je lichaam je aangeeft.

🌀 De dagen na de sessie

4. Observeer veranderingen of inzichten

Reiki werkt op energetisch, mentaal, emotioneel en spiritueel niveau. Schrijf op wat je opvalt – lichamelijke sensaties, dromen, emoties, of gedachten.

5. Laat emoties toe

Reiki kan oude spanningen of emoties losmaken. Tranen, boosheid of vermoeidheid zijn geen 'negatieve' reacties, maar tekenen dat er iets in beweging is gekomen.

6. Blijf goed geaard

Wandelen in de natuur, ademhalingsoefeningen of een warm bad kunnen helpen om in je lijf te blijven en de energie te laten zakken.

🌸 Aanmoediging tot zelfzorg en bewustzijn

7. Herinner de kracht van intentie

Alles wat tijdens de sessie in beweging is gezet, werkt door zolang je er bewust mee omgaat. Geef jezelf de ruimte om dit proces te ondersteunen.

8. Gebruik een journal

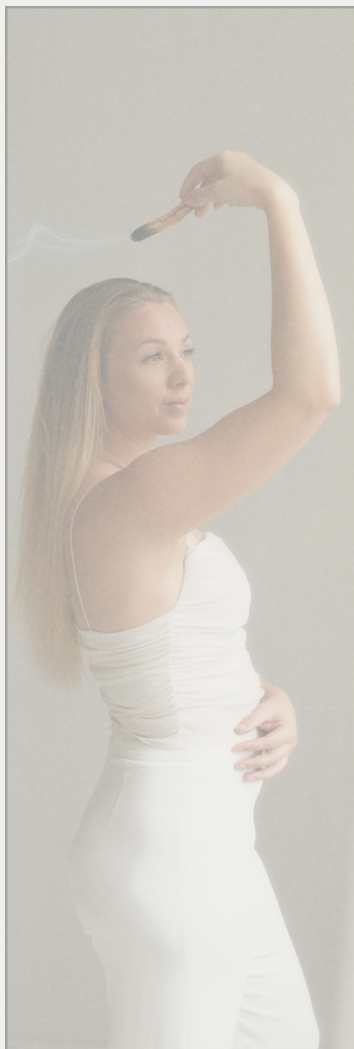
Stel bijvoorbeeld de vraag:

"Wat heeft deze sessie mij laten voelen, zien of begrijpen?"

Zo help je jezelf bij het integreren van de ervaring.

9. Volg je behoefte aan vervolgSoms heb je aan één sessie genoeg, soms wil je een traject volgen. Laat je leiden door je gevoel en intuïtie.





Wat kan iemand ervaren tijdens de sessie?

🔥 Fysieke sensaties

- Warmte of kou op bepaalde plekken van het lichaam (vooral waar handen liggen)
- Tintelingen, pulseringen of 'stromingen' in het lichaam
- Zwaar of juist licht gevoel in het lichaam
- Borrelende buik of diepe ademhaling
- Slaperigheid of wegzakken in een diepe ontspanning

➡ Deze sensaties zijn meestal een teken dat de energie stroomt en het lichaam aan het ontspannen of helen is.

💧 Emotionele reacties

- Ontroering of plotselinge tranen zonder duidelijke reden
- Gevoel van opluchting of bevrijding
- Emoties als boosheid, verdriet of vreugde die even opkomen
- Verlangen om iets los te laten of te begrijpen

➡ Reiki raakt ook de emotionele lagen aan. Alles wat opkomt, mag er zijn. Het is veilig om dit toe te laten.

Mentale gewaarwordingen

- Een leeg hoofd en diepe stilte
- Gedachten die komen en gaan, soms zelfs hele inzichten of herinneringen
- Heldere beelden, kleuren of innerlijke boodschappen (zeker bij gevoelige of intuïtieve mensen)

 Dit is vaak je onderbewustzijn dat de ruimte krijgt om zich te laten horen. Vertrouw op wat zich aandient.

Energetische ervaringen

- Gevoel van 'uit je lichaam zijn' of gewichtloosheid
- Diepe verbinding met jezelf of met 'iets groters'
- Zachte golven van energie die door het lichaam bewegen
- Open gevoel in je hart of kruinchakra

 Deze ervaringen zijn meestal subtiel maar intens. Reiki werkt op een diep energetisch niveau, ook als je er niet direct woorden aan kunt geven.



Wat als je niets voelt?

Dat is óók oké. Niet iedereen voelt direct iets. Reiki werkt altijd of je het nu merkt of niet. Soms werkt het dieper op de achtergrond en merk je het pas later aan je gemoedstoestand, slaap of helderheid.



♥ DANK JE WEL !

dat je erbij bent en jezelf dit moment van heling, rust en verbinding hebt gegund. Reiki werkt vaak nog zachtjes door – in je lichaam, je emoties en je energie – ook de komende dagen mag je dit blijven voelen.

Voel je vrij om contact op te nemen of mee te doen aan een volgende cirkel. Ik deel graag meer over Reiki, zelfheling en het vinden van balans.

 [@celestia.reiki](https://www.instagram.com/celestia.reiki)

 [@celestia.reiki](https://www.celestia.reiki)

Voorbereiding

Toegang: De deur opent 10 minuten voor aanvang.

Parkeren: Je kunt parkeren in de garage van Duinhal. Als je je parkeerkaartje laat scannen bij de Plus supermarkt kun je twee uur gratis parkeren. Als je Duinhal aan de achter zijde uitloopt, zit naast restaurant Dunes de yoga studio van Compass Yoga.

Kleding: Draag iets waarin je je comfortabel voelt. Warme sokken zijn fijn voor de ontspanning.

Let op

De sessies die ik geef zijn gericht op ontspanning en innerlijk welzijn. Ze vervangen geen medische zorg. Bij fysieke of mentale klachten: raadpleeg altijd een arts of behandelaar.