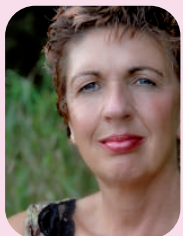


## Brandon Bays

Brandon Bays ontwikkelde de Helende Reis op grond van haar eigen genezingsproces. Haar methode heeft zich wereldwijd verspreid. Ze schreef de boeken: 'De Helende Reis', 'De Helende Reis voor Kinderen' en 'Vrijheid is'. Voor meer informatie: [www.thejourney.com](http://www.thejourney.com)

## Jeanette Westenberg (1956)



Ik ben begonnen als maatschappelijk werker. Sinds tien jaar bied ik als therapeut begeleiding bij levensvragen, verlies en traumaverwerking.

Ik ben geïnspireerd door verschillende therapeutische stromingen en - niet in de laatste plaats - mijn eigen levenservaring. De Helende Reis is de meest krachtige en bevrijdende methode die ik ken.

## Persoonlijke groei is mijn passie.

Ik ben aangesloten bij het Vlaams-Nederlands Gestalt Netwerk en de Nederlandse Vereniging van Journey Therapeuten.

Wil je lezen over de Helende Reis?  
Wil je weten hoe mijn kamer eruit ziet?

Wil je ballonnen kleuren?

Ga dan naar de speciale kinderhoek  
op mijn website.

Je komt er door op de gekleurde  
ballonnen links op de homepage  
te klikken



Praktijk Oorsprong  
De Hilde 36, 9531 MH Borger  
0599 23 56 31  
[www.oorsprong.nu](http://www.oorsprong.nu)

Voor meer informatie kunt u mij bellen of e-mailen via het contactformulier op mijn website.



de Helende Reis  
Oorsprong

Jeanette Westenberg  
Terug naar je eigen kracht

De Helende Reis  
een speelse therapie  
voor kinderen

## Wat is de Helende Reis?

De Helende Reis ofwel Journey Therapie is ontwikkeld door Brandon Bays. Het is een inspirerende en effectieve methode waarbij je, onder begeleiding, een diepgaande helende innerlijke reis maakt. De methode gaat ervan uit dat alles wat we in ons leven hebben meegemaakt is opgeslagen in ons lichaam. Niet goed verwerkte ervaringen vormen blokkades die je gezondheid in de weg staan en fysieke en/of emotionele klachten veroorzaken. De Helende Reis helpt je deze blokkades en de emoties die daarin besloten liggen op het spoor te komen, ze op een diep niveau te doorleven en daarmee los te laten. Zo kan de levensenergie weer stromen.

## De Helende Reis voor kinderen

De methode van de Helende Reis, de geleide fantasie, sluit goed aan bij de belevingswereld van kinderen. Voor kinderen is een Reis een speels innerlijk avontuur. Het is een fantastische en simpele manier om hen te helpen om opgeslagen emoties te verwerken en hun natuurlijke vaardigheden tot bloei te laten komen. In de Helende Reis ga ik uit van het vertrouwen in het kind en het geloof in zijn of haar mogelijkheden en innerlijke wijsheid om zelf problemen op te lossen.

## Voor kinderen die...

- een ziekte hebben of steeds terugkerende problemen met de gezondheid \*
- slecht slapen
- problemen hebben op school, zoals gepest worden, slechte concentratie of moeilijk leren
- verdrietig zijn door het verlies van een dierbare
- moeilijkheden ondervinden na de scheiding van hun ouders
- af willen van vervelende gewoonten, zoals nagelbijten of duimzuigen
- vaak bang zijn
- nare dingen hebben meegemaakt
- gewoon beter in hun vel willen zitten

\* het is belangrijk om ook naar de dokter te gaan en voorgeschreven medicijnen te blijven innemen

## Hoe lang duurt een Reis?

Een Helende Reis voor kinderen duurt ongeveer een half uur. Soms maak ik ook gebruik van andere werkvormen, zoals tekenen, en dan duurt de totale sessie ongeveer een uur. Eén reis kan voldoende zijn. Als een probleem wat dieper zit, zijn soms vervolgreizen nodig. De Reis is zeer geschikt voor kinderen vanaf ongeveer zes jaar. Ouders kunnen wachten terwijl hun kind een reis doet.



## Wat gaan we doen?

Als je het leuk vindt mag je eerst een tekening maken van een situatie die je moeilijk vindt en wilt oplossen.

Wanneer je daarmee klaar bent, ga je lekker zitten of liggen op zachte kussens of in een zitzak. Je mag je ogen dicht doen of open laten, wat je maar het prettigst vindt. En dan gaan we samen op reis, in onze fantasie. Ik vertel je een verhaal en je hoeft alleen maar naar mijn stem te luisteren. Zo nu en dan stel ik je een vraag en dan geef jij antwoord. Zo ga je in je fantasie meedoen in het verhaal. Als je op een vraag geen antwoord wilt geven, is dat ook goed.

## Waar zijn de ballonnen voor?

De ballonnen zijn Hulpballonnen. Tijdens een Reis stoppen we allemaal goede eigenschappen in een ballon, zoals moed, dapperheid, zelfvertrouwen, kracht, vrolijkheid en de mogelijkheid om "nee" te zeggen.

Ik vraag je de eigenschappen uit de ballon helemaal in te ademen. En dan kijken we hoe je nu met de situatie die je moeilijk vond omgaat. Zo kun je zelf oplossingen vinden voor moeilijke dingen in je leven.