

Ik heb 4 cursussen gevolgd bij Gemma van den Akker. Zoals altijd was je er zeer welkom en het was dan ook een leuke groep die van alles toevoegde aan de cursus. De 1ste en de 2de cursus. Ik behandel deze samen omdat de 1ste een basis cursus is en de 2de het vervolg hierop.

## Natuurlijke voeding

Van deze cursus heb ik zelf het meest geleerd. Ik ben mezelf goed en kwaad tegengekomen wat betreft eetgewoontes. Ik heb er geleerd hoe je kunt combineren van gezonde dingen en toch lekker. Natuurlijk heb ik niet alles veranderd maar ik heb er wel bepaalde eetgewoontes uitgekregen en toch wat nieuwe dingen toegevoegd zonder dat het gezin dat echt gemerkt heeft. Bijv. Lijnzaadolie. Ik had er nog nooit van gehoord en deed altijd olijf olie in de salade. Nu is dat ook niet slecht maar het is beter door er ook wat druppels lijnzaadolie in te mixen. Niemand die het proeft. Gemma kan uitleggen waarom...

Etiketten lezen. Ik las ze meestal wel maar het was me bijvoorbeeld nog nooit opgevallen hoeveel producten je hebt met suiker. Toegevoegd, natuurlijk en zoetstoffen. Het zit zelfs in vleeswaren voor op het brood. Sommige niet. Die worden dus nu meer gegeten. En zelfs in crackers zit suiker. Je leert dit allemaal te omzeilen zonder echt veel verdere aanpassingen te hoeven doen. Je hoeft natuurlijk ook niet alles te laten maar je wordt je er wel meer van bewust.

Reclame. Ook al zoiets. Je kijkt na de cursussen heel anders naar de reclame. Je ziet bijvoorbeeld dat in de reclame, zelfs van de overheid, dat er iets als gezond gepresenteerd wordt maar als je dan echt alles gaat bekijken kun je juist beter die producten laten staan. Eigenlijk gewoon terug naar Basic. Dat is het belangrijkste. Dus geen halvarine maar je kunt beter echte boter gewoon heel dun op je brood smeren. Geen halfvolle of magere yoghurt maar gewoon volle en dan iets minder.

Hoe werkt mijn lijf. Hoe verteer ik alles. Wat verteer ik wel en wat niet. Bij welke ziektes kan ik wat gebruiken en wat moet ik laten, enz. Diëten worden besproken. Welk dieet doet wat en is waarvoor. Je hoort een hoop maar wat moet je nou geloven. Gewoon heel bruikbare tips. We hebben ook van alles geproefd, geroken en we zijn met de gehele cursus naar een reform winkel geweest. Ik persoonlijk vond dit de meest bruikbare cursus en eigenlijk raad ik iedereen deze cursus aan. Je leert een hoop.

## Lichaam Geest & Gezondheid

Bij deze cursus gaat het vooral over je lijf. Alles wat er in gaat en wat het met je lijf doet. En als er dan iets fout gaat hoe je dat kunt oplossen door middel van kruiden en door middel van je geest. We hebben ook een paar sessies gehad waar je bij moest mediteren. Aangezien ik dat nog nooit gedaan had was het wel een speciale ervaring. Maar er was ook een les met voetreflex therapie. Dus een heel uiteenlopende cursus.

Ik was wel blij dat ik die andere cursussen ook gedaan had omdat er toch wel veel bij komt kijken. Bijvoorbeeld suiker en vet wordt ook in deze cursus behandeld. Maar ook heel veel kruiden worden besproken. We zijn dan ook naar een kruidentuin in Ottersum geweest. Was ook erg leuk.

Ik vond deze cursus leuk en ook weer leerzaam doordat je nu leert om ook eens wat vaker naar je geest te luisteren en niet alleen te doen wat je verteld en wat verlangd wordt.

## Massage

Dit was een heel andere cursus. Hier mocht je meer doen. Ik heb de cursus gedaan omdat ik zelf veel last heb van mijn rug en gespannen schouders. De lessen waren verdeeld in drie stukken. Het eerste stuk was de uitleg. Dan volgde de massage. Die dan weer bestond uit 1 keer gemasseerd worden en 1 keer masseren. Iedere les was te kort. Maar volgens mij maakte het niet uit hoe lang deze lessen zijn ze waren toch te kort.

Hier heb ik geleerd niet bang te zijn met masseren. Zolang de andere het fijn vind is het goed. Ik heb nog nieuwe grepen geleerd en we hebben geleerd hoe we in contact moesten treden met degene die we masseerden. Dit vond ik persoonlijk het moeilijkst. Het hele lichaam wordt behandeld. Ieder les weer een stukje. Wat ik nu nog gebruik zijn vooral de nek, het hoofd, de voeten en de rug. Bij mezelf maar ook bij andere als ze hoofdpijn hebben of gespannen in de schouders zijn. En natuurlijk rugklachten. Het is niet zo dat het over is maar als ik iemand een paar keer masseer voelen ze zich toch vaak beter en makkelijker ontspannen.

Een heel gezellige en liefdevolle cursus. Hier zijn ook nog twee vervolg avonden van geweest. Deze cursus wordt niet bij haar thuis gegeven maar ergens anders.