

# EEN VERBORGEN PAREL IN VALKENBURG

EEN HOLISTISCH CENTRUM VOOR WELZIJN EN COMPLEMENTAIRE GEZONDHEID



Bekend door het ijsbad in De Verraders, klankconcerten en andere evenementen in de katakomben, in bikini naar het ijsmuseum; we hebben het natuurlijk over Essential Movements. Dit bedrijf is al jaren onderdeel van het Valkenburgse ondernemerslandschap, gestart als praktijk in Strabeek en nu gevestigd op Par'Course. We nemen een kijkje achter de schermen om te ontdekken wat zich allemaal binnen (en buiten) de muren van Essential Movements afspeelt.

## Dé gezondheidsstad van Nederland

Essential Movements is een samenwerking van ondernemers die alles aanbiedt op het gebied van holistische gezondheidszorg, preventie en welzijn. Brenda Tjoelker is hiermee gestart met als visie om van Valkenburg dé gezondheidsstad van Nederland te maken. "Het is prachtig om te zien hoe verschillende disciplines die we aanbieden elkaar versterken. We brengen oosterse en westerse geneeswijzen samen, van shiatsu en acupunctuur tot osteopathie en psychologie," aldus Brenda Tjoelker. Naast het geven van behandeltrajecten en het organiseren van evenementen, vinden er regelmatig onderzoeken plaats samen met partners. Hierdoor kunnen resultaten zoals een verandering in pH-waardes, bloedwaardes, enzovoort worden gemeten, die voortkomen uit bijvoorbeeld een combinatie van koudetraining met individuele behandelingen. Daarnaast heeft Essential Movements een samenwerking met MDC Wel in Maastricht om een nog bredere scala aan diensten te kunnen bieden en expertise uit te kunnen wisselen.



## Wim Hof-methode

De koudetraining, bekend als de Wim Hof-methode, is een van de parels van de organisatie. Brenda was de eerste gecertificeerde instructeur in Zuid-Limburg. Toen ze hiermee begon, was dit nog een niche, maar op dit moment heeft ze al een groot netwerk opgebouwd van trainees die soms zelfs wekelijks begeleid in het koude water stappen. De redenen waarom mensen de kou trotseren, zijn zeer uiteenlopend. Zo spraken we Helga, die het inzet om haar klachten van Q-koorts te verminderen. "Zelf stap ik minimaal twee keer per week in het ijsbad. Ik merk dat het mijn energie in balans brengt en mijn immuunsysteem versterkt. Normaal gesproken zou ik bij een verkoudheid twee weken last hebben, maar als ik in een ijsbad stap, is het de volgende dag over. De dag dat ik erin heb gezeten, ben ik iedere keer pijnvrij."

Haar behandelplan is inmiddels breder dan alleen het ijsbad. "Het is ontzettend fijn dat ik bij Essential Movements voor alles terecht kan. Osteopathie helpt me om minder spanning in het lichaam te ervaren, en daarnaast maak ik gebruik van acupunctuur voor het mentale aspect om emoties te verwerken die vrijkomen bij ademwerk." Helga geeft ook aan dat de resultaten voor haar aantoonbaar zijn. "Mijn bloeduitslagen in het ziekenhuis laten op dit moment al minder antistoffen zien voor Q-koorts, wat betekent dat mijn immuunsysteem versterkt. Bovendien heb ik voor mezelf een grote stap gezet: het is me

zelfs gelukt om de Batur vulkaan in Indonesië te beklimmen!" geeft ze enthousiast aan.

## Synergie belangrijk thema

Binnen de muren van Essential Movements gebeuren op deze manier allerlei bijzondere dingen, maar ze houden zich ook hierbuiten bezig. Zo is er onder andere een samenwerking met de andere ondernemers op Par'Course. Synergie is hier een belangrijk thema, aangezien Valkenburg West een ander karakter heeft dan bijvoorbeeld het centrum, namelijk: natuur, gezondheid en beweging. Een van de partijen waarmee Essential Movements graag samenwerkt, is het Museum Romeinse Katakomben. Hier vinden regelmatig evenementen plaats, zoals koudetraining in de grotten of een klankbeleving. Dit zijn voorbeelden van een van de vele evenementen en retreats die Essential Movements organiseert. Evenementen worden daarbij vaak gekoppeld aan een goed doel, om zo een bijdrage aan de wereld te kunnen leveren. Van een ijsbadestafette voor Stichting Hartekind tot een open dag met Par'Course voor Pink Ribbon.

## Uiteenlopende professionals

Daarnaast werken de professionals binnen Essential Movements op allerlei vlakken, in de zorg, het onderwijs, het bedrijfsleven en internationaal. Zo brachten ze laatst een bezoek aan zorginstellingen om hier een training met klankschalen aan

zorgmedewerkers te geven, en gaven ze bij een andere instelling een klankbeleving voor mensen met dementie.

In het onderwijs is vooral de kindertafel van Essential Movements actief. Zo loopt er een training voor leerkrachten van een middelbare school in de gemeente over de voordelen van yoga in het klaslokaal.



Binnen bedrijven worden er daarnaast trainingen en programma's op locatie aangeboden voor o.a. vitaliteit, maar ook volledige re-integratietrajecten voor medewerkers en persoonlijke (meerdaagse) retraites. Hiervoor weten ze vanuit heel Nederland Essential Movements te vinden. Daar blijft het echter niet bij. Essential Movements zet zich namelijk ook internationaal in. Een voorbeeld hiervan is de inzet voor een vrouwencommunity in Nepal.

Kortom, dit holistisch centrum is zeker een bezoek waard, of je nu met een specifieke hulpvraag zit, preventief aan je gezondheid wilt werken, of een verbinding wilt leggen met je bedrijf of organisatie. Het enthousiaste team staat altijd open om te verbinden en helpt graag om balans te brengen in jouw body, mind & soul.

Essential Movements

De Leeuwhof 4B

6301 KZ Valkenburg a/d Geul

T 06-17301585

info@essentialmovements.nl

www.essentialmovements.nl

