**De 5 natuurgerichte principes**:

**Energie**: energie is de basis van ons bestaan. Energie die de cellen verbruiken en de energie die vrijkomt uit de cellen. Energie die om ons heen is, en die we nodig hebben om te bestaan. Als er een blokkade ergens is, zal het lichaam ontregeld raken. Hierdoor ontstaan fysieke en emotionele klachten. De blokkade zal moeten worden opgeheven om de energie weer te laten stromen. Door te zorgen dat de energie in balans is, zorg je voor een doorstroming en herstel, bij lichamelijke klachten en psychische klachten.

**Prikkeloverdracht**: herstel van fysieke en mentale communicatie, gevoel en verstand, bewust en onbewust. Als deze prikkeloverdracht goed functioneert, worden de signalen aan alle delen van het lichaam duidelijk doorgegeven en kunnen energieblokkades worden opgespoord. Zonder een goede geleiding kunnen functies van het menselijk lichaam stagneren.

**Drainage**: de toxische belasting verwijderen uit lichaam en geest, met behulp van natuurlijke middelen. Drainage is belangrijk om de gifstoffen af te voeren. Als de gifstoffen niet worden afgevoerd, kan dat het genezingsproces vertragen, en de communicatie tussen de cellen verstoren.

**Voeding**: goede voeding, testen, zijn er eventueel intoleranties/allergieën? Bestaan er tekorten aan vitaminen/mineralen? Als het lichaam onjuiste voeding krijgt, kan dat leiden tot ziekte. De verdraagzaamheid van voeding kan invloed hebben op het functioneren van ons menselijk lichaam en op onze psyche.

**Levenskunst**: de psyche en het onbewust ziekmakende levenspatroon. Wat is de oorzaak, hoe kan je veranderen? Keuze. Acceptatie. Zelf verantwoording nemen. Door bewust te worden van bepaalde belemmerende patronen die mogelijk het helingsproces beïnvloeden, kun je deze denk- en gedragspatronen veranderen.