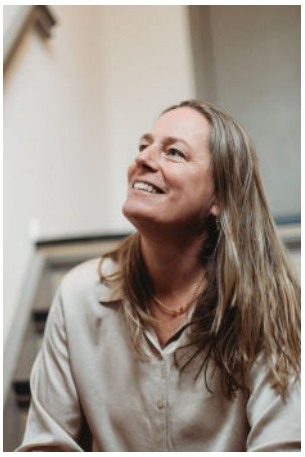
Persfactsheet De Lichtreis

Stichting De Lichtreis | Muriël Idema



Fotografie Joyce Huis Fotografie

Stichting De Lichtreis is de organisatie achter De Lichtreis en heeft als missie zelfheling toegankelijk te maken voor iedereen. De Lichtreis omvat het gedachtegoed en de Lichtreismethode. In de besloten Lichtreis Academy worden de programma's aangeboden; de Lichtkaarten vormen een afzonderlijke app-ervaring binnen hetzelfde merk.

Muriël Idema

Muriël Idema is oprichter van Stichting De Lichtreis en auteur van Heel Jezelf, samen met jouw gids voor zelfheling. Haar eigen Lichtreis begon met de vraag: ‘Mag ik alles ontvangen wat er voor mij is?’ Vanuit haar ervaringen met het energiewerk dat volgde, ontstond de Lichtreismethode. Daarmee nodigt zij anderen uit ballast los te laten en thuis te komen bij hun ware essentie.

Het boek verscheen op 27 juni 2024 en telt 172 pagina's. ISBN 9 789 083 431 000.

De Lichtreismethode

De programma's beginnen met initiaties die een krachtige verbinding openen met het veld van algeheel bewustzijn. Vervolgens staat het ontvangen, erkennen, doorvoelen en loslaten van emotionele ballast centraal. Deelnemers onderzoeken wat zich aandient en ontwikkelen stap voor stap hun bewustzijn.

Na het helen van de ballast volgen het loslaten van beschermingsmechanismen, het verzachten van het ego, het ervaren van de ware essentie, het ontwaken van de levenskrachtenergie (kundalini) en de integratie van het Lichaam van Licht.

Programma's

- **Ontvang Jouw Lichtreis.** Jezelf ontvangen in het hier en nu: wat voel je, wat ervaar je en wat wil er op dit moment ontvangen worden? Het programma bestaat uit tien modules.
- **Doorvoel Jouw Lichtreis.** Het doorvoelen en helen van verstoringen die je weghouden van je krachtige ware essentie, bijvoorbeeld rondom ruimte innemen, jezelf uitspreken en je gevoel ontvangen. Het programma bestaat uit veertien geleide helingssessies.
- **Doorvoel Intensief.** De begeleide cohortvorm van Doorvoel Jouw Lichtreis duurt twee maanden. Deelnemers werken in een kleine, besloten groep en ontvangen twee live programmamomenten per week, drie check-ins en in totaal zestien live programmamomenten.

De eerste pilotgroep startte op 16 oktober 2026 met negen deelnemers.

De Lichtreis Lichtkaarten

De Lichtkaarten bieden een Lichtmoment in het hier en nu. De gebruiker kiest intuïtief een kaart of laat de app een kaart kiezen, neemt de vraag in zich op en geeft ruimte aan wat zich in beelden, inzichten en sensaties aandient.

De ervaring kan in stilte, met een geleide meditatie of met rustgevende muziek worden gemaakt. Na afloop volgt een affirmatie en kan de ervaring in een persoonlijk dagboek worden vastgelegd. De volledige set bevat 61 Lichtkaarten. De Lichtkaarten-app is in ontwikkeling voor iOS en Android. Journalisten kunnen een testmogelijkheid bespreken.

Mogelijkheden voor media

- **Interview of achtergrondartikel.** Over het gedachtegoed, de methode of een concreet levensgebied.
- **Ervaringsartikel.** Een journalist ervaart een deel van een programma of doorloopt een programma volledig en beschrijft vrij de eigen ervaring. Bij deelname aan een besloten groep worden vooraf duidelijke afspraken gemaakt over privacy en toestemming.
- Lichtkaarten testen. In overleg test een journalist een actuele versie van de app, zelfstandig of met Muriël aan de zijde, en beschrijft vrij wat de gekozen Lichtkaart en begeleiding oproepen.
- **Korte redactiesessie.** Een begeleide kennismaking voor een redactie, podcastteam of programma.
- **Gastbijdrage of podcast.** Een persoonlijke en inhoudelijke verdieping rond zelfheling en bewustzijn.

Mogelijke journalistieke invalshoeken

- **Ruimte innemen en jezelf uitspreken.** Over onderactieve en overactieve patronen en hun oorsprong.
- **De vier bewegingen van zelfheling.** Ontvangen, erkennen, doorvoelen en loslaten.
- **Jezelf in liefde zien.** Met een concrete ervaring rond de vraag: mag ik zelfliefde ontvangen?
- Van Lichtkaart naar innerlijke reis. Wat gebeurt er wanneer je één vraag werkelijk ontvangt en onderzoekt, bijvoorbeeld rond zelfliefde, ruimte innemen of jezelf uitspreken?
- **Bewustzijn en incarnatie.** Over ervaringen opdoen, bewust worden en ontwikkelen.
- **Afstemming op het veld.** Over samenwerking met het veld van algeheel bewustzijn.



Eerder verschenen

Medium	Datum	Publicatie
Libelle	feb 2025 / 28 mrt online	Persoonlijk interview over leven met spirituele gidsen
ParaVisie	okt 2024	Vijf pagina's over Muriëls spirituele reis: Van brandstapel naar kundalini vuurbol
BEDROCK	13 jul 2024	6 redenen om contact te maken met je spirituele gidsen
De Ontspanningstuin	15 aug 2024	Heel Jezelf met ondersteuning van je spirituele gidsen
Het Heraut	jun en jul 2024	Twee artikelen rond het boek en de boeklancering
RTV Lansingerland	jun 2024	Radio-interview in Het Magazine over Heel Jezelf
Spirituelewinkel.nl	jul 2024	5 tips voor een magisch mooi leven

Perscontact

Muriël Idema | muriel@delichtreis.nl

www.delichtreis.nl | academy.delichtreis.nl

www.delichtreis.nl/mediakit/