



HET LEVENSATELIER

Hebt u een PGB? Informeer naar de mogelijkheden

MASSAGE

Laat je lichaam spreken

*Het kan zijn dat je even een moment voor jezelf wil ter ontspanning.
Soms vraagt een lichamelijke klacht je aandacht.*

KLASSIEKE MASSAGE Een klassieke massage zorgt in de basis voor een betere doorbloeding van spieren en huid door middel van kneden, strijken en druk uitoefenen.

ENERGETISCHE/HAPTISCHE MASSAGE Hierbij ligt de nadruk op het gewaar worden en in beweging brengen van de energiestroom. Door middel van strijkingen en knedingen wordt de bloedsomloop en lymfecirculatie gestimuleerd. Ook is er aandacht voor de ademstroom.

POLARITEITS-, CHAKRAMASSAGE

Chakra's zijn energiecentra en maken deel uit van een onzichtbaar circulatiesysteem dat door ons lichaam stroomt. De 7 hoofdchakra's in ons lichaam staan voor verschillende thema's van bewustzijn en hebben ieder hun eigen functie en energie. Bewustwording van de waarde van je chakra's geeft bewustwording van je innerlijke kracht.

HOLISTIC PULSING Het lichaam wordt gepulst in een op de persoon afgestemd ritme. Het brengt je lichaam weer terug naar de natuurlijke stroming. Je wordt uitgenodigd om op steeds dieper niveau spanningen los te laten en er ontstaat ruimte om te luisteren naar wat het lichaam te vertellen heeft.

BINDWEEFSELMASSAGE Bindweefsel is het weefsel direct onder de huid wat wordt aangeraakt tijdens de massage door het rollen van de huid. Bepaalde gebieden van de huid staan in verbinding met organen, spieren en lichaamsdelen. Door deze huidgebieden te masseren is het mogelijk om hiermee in contact te komen. Het is mogelijk om hierdoor te ervaren wat er eventueel onderhuids speelt in jouw leven.

VOETREFLEXMASSAGE Op en onder de voeten bevinden zich reflexzones die corresponderen met lichaamsdelen en organen. Door middel van massage/aanraking van de voeten wordt in feite het hele lijf aangeraakt en kan verandering en bewustwording optreden.

SHIATSU-STOELMASSAGE Tijdens de stoelmassage word je lichaam gemasseerd dmv drukpuntmassage, knedingen en strekkingen, die de interne energiehuishouding beïnvloeden. De massage wordt gegeven over de kleding heen.

HOT-STONEMASSAGE Opgewarmde basaltstenen (vulkanische stenen) worden op het lichaam geplaatst (o.a. op de meridianen). De warmte (45 gr.C.) dringt diep door in de spieren, stimuleert de chakra's en het bevordert tevens de doorbloeding. Je wordt gemasseerd met warme olie en de stenen worden als massage-instrument gebruikt. De massage heeft het een diepe en helende werking.

ZWANGERSCHAPSMASSAGE Tijdens je zwangerschap kun je last hebben van allerlei klachten wat zorgt voor extra stress in je lichaam. Een massage heeft een positieve invloed op al deze ongemakken! Daarbij ervaar je je zwangerschap bewuster, je voelt de signalen die je lichaam afgeeft beter en je hoofd komt even helemaal tot rust.