



### **Sportmassage**

Een stevige massage die goed is voor de doorbloeding, pijnlijke en verkrampde spieren

### **Ontspanningsmassage**

Deze zachte lichaamsmassage werkt stress verminderend doordat de spieren zich ontspannen en de bloedsomloop gestimuleerd wordt.

### **Haptonomische massage**

Is een ontspannende massage vanuit het haptisch perspectief. Een massage van tenen tot vingertoppen incl. hoofdmassage. De massage is bij uitstek gericht op ontspanning. Door deze massage is het mogelijk meer ontspannen in het leven te staan en beter om te kunnen gaan met spanningen.

### **Bindweefselmassage**

Is een intensieve massage techniek, gericht op het herstel vermogen van de huid. Deze massage wordt niet toegepast op de spieren maar op de bindweefsel laag van het lichaam die zich tussen de opperhuid en de spieren bevindt.

### **Hotstone massage**

Een warme stenen massage goed voor ontspanning, doorbloeding en verwerking van afvalstoffen. Deze massage kan niet plaatsvinden wanneer de buiten temperatuur hoger is als 20 graden, dit kan oververhitting in het lichaam geven.

### **Voetreflex massage**

De hele mens is terug te vinden in de voet. Alle organen en lichaamsdelen zijn door energiestromen met bepaalde reflex gebieden in de voet verbonden. Door de massage van de voeten oefenen we een gunstige invloed uit op de gehele mens

### **Cupping**

De therapie wordt gebruikt om wat in de oosterse geneeswijzen bekend staat als stagnatie te verlichten. Het wordt gebruikt om ziektes zoals griep, kortademigheid en bronchitis te behandelen. Cupping wordt ook gebruikt om pijn aan de nek, rug, schouders en andere spieren te behandelen. Cupping is ook mogelijk in combinatie met andere massages.

### **Reiki**

Tijdens een behandeling legt de behandelaar de handen op verschillende plaatsen op het lichaam. De behandelaar maakt niemand beter, maar fungeert alleen als doorgeefluik. Reiki wordt gezien als kosmische energie. Reiki heeft invloed op het opheffen van blokkades, vrij komen van onverwerkte gevoelens, het lichaam in balans brengen en het versterken van het immuunsysteem.

### **Hoofdmassage**

Ontspannende massage van de hoofdhuid, gezicht en nek.  
Een massage die je alles laat vergeten

### **Zwangerschapsmassage**

Tijdens de zwangerschap gebeurt er in een korte tijd veel met je lichaam. De hormonen veranderen je spieren en gewrichten, alles wordt losser en soepeler. De veranderingen zorgen er meestal voor dat je sneller moe bent. Soms krijg je last van lichamelijke klachten als pijn in je nek, rug en bekken. Je lichaam kan vocht vasthouden en misschien slaap je slecht. De massage helpt deze klachten te verminderen.

de massage werkt ontspannend, versoepelt de spieren en stimuleert de bloedcirculatie van jou en je kind. Het zorgt ervoor dat je ademhaling dieper wordt en je hoofd helemaal tot rust komt.

### **Baby/kindermassage**

Kindermassage is een manier om kinderen kennis te laten maken met ontspannen. Maar ook om hen te leren hoe ze kunnen ontspannen. Zeker in de moderne, snelle maatschappij waarin we nu leven, waarin er heel veel van een kind verwacht wordt. Er is aangetoond dat kinderen door massages beter slapen, groeien en leren.

Massage brengt een kind weer in balans, zorgt voor minder stress, een beter concentratievermogen en vergroot het zelfvertrouwen

### **Klankmassage**

De krachtige werking van trillingen ( en licht) wordt door de wetenschap en reguliere gezondheidszorg steeds meer ontdekt. De prachtige foto's van de bevroren water kristalen van prof. Emoto zijn inmiddels wereldwijd bekend. Op de foto's is te zien hoe water kristallen veranderen door er positieve/negatieve energie naar uit te laten gaan. Water.... Waar ook wij voor bijna 80% uit bestaan! Wat doet trilling, klank, woord en gedachte dan met onze lichaamscellen!?!?



