

Nieuwsbrief DeJoMassage

DeJoMassage - www.dejomassage.nl - info@dejomassage.nl - 0616377422 - KvK: 53397185



Beste allemaal,

In November hebben jullie de nieuwsbrief even moeten missen maar hij is er weer!

Zoals een aantal van jullie al weten ging het even ietsjes minder met mij. Een paar weken geleden verloor ik plotseling mijn spraak, toen dit niet beter werd ben ik naar de huisarts gegaan, via de huisarts ben ik op de eerste hulp van het ziekenhuis terecht gekomen en nu zijn we inmiddels een aantal onderzoeken verder. Gelukkig is er niks acuuts gevonden maar de neuroloog adviseert voorlopig rust en wil

nog een paar onderzoeken uitvoeren.

Jullie kunnen echter gewoon een afspraak inplannen voor een massagebehandeling, per afspraak kijk ik of ik de afspraak kan laten doorgaan of wil verzetten, ik neem dan contact met je op.

Zoals ik al eerder vertelde brengt massage ook ontspanning en daarom laat ik de massageafspraken ook gewoon doorgaan. Dus maak gerust een afspraak!

Inmiddels ben ik ook alweer een paar weken gestart met de opleiding tot massagetherapeut. Ik vindt het heerlijk om weer nieuwe dingen te leren en het geleerde in de praktijk te brengen. Een aantal van jullie hebben al een paar nieuwe massagetechnieken mogen ervaren.

Ik zal van te voren altijd aan je vragen of ik bepaalde nieuwe massagetechnieken mag toepassen tijdens een massageafspraak.

Voor nu wil ik iedereen alvast hele fijne feestdagen wensen en hopelijk tot snel op de massagebank!

Groetjes van Deborah

Fijne feestdagen 

Uit de pers



Stress verminderen

Er bestaat een techniek waarbij je op een eenvoudige manier je stresslevel in je lichaam vermindert, het werkt heel ontspannend.

De Russische psycholoog en arts Mark Sandomirsky heeft een aantal nuttige en leuke tips ontwikkeld.

De bron van stress verschilt per persoon en mensen ervaren het altijd op verschillende manieren. Als de stress er eenmaal is, voelen de meeste mensen zich angstig en oncomfortabel, gevolgd door een sensatie van zwaarmoedigheid en soms zelfs pijn op sommige plekken in het lichaam.

De eerste stap om je stresslevel in je lichaam te verminderen is door van je negatieve emoties af te komen. Stapel ze niet op.

Nadat je dat gedaan hebt kun je de fysieke effecten van stress aanpakken. Hier komen we bij de tip van de arts van de Russische televisie: psycho-reflexology.

Het lichaam kent een aantal anti-stress punten en het enige wat je hoeft te doen, om je stresslevel te verminderen, is deze punten masseren. Een soort resetknop dus.

In het vroegere China stond dit punt bekend als Shen Men, wat zoiets betekent als 'De Poort naar de Hemel'. Shen Men is een anti-stress punt dat stress vermindert, een energieboost geeft en de gezondheid van je lichaam versterkt. Deze punten worden bijvoorbeeld ook gebruikt bij behandelingen als acupunctuur. Een geschikt Shen Men punt dat zich in het midden van het oor, ter hoogte van ongeveer één derde van het oor.

Met een wattenstaafje kun je zachtjes druk uitoefenen op het punt en het masseren.

- Adem diep in en uit
- Luister naar je lichaam
- Blijf diep in- en uitademt
- Kijk naar links als je inademt, en naar rechts als je uitademt

Je voelt dat je lichaam rustiger wordt. Je kunt het punt ook masseren met het topje van je wijsvinger. Masseer het goed, iedere keer dat je gestresst bent

Oefen de techniek voor je naar bed gaat voor een goede nachtrust

Uit de praktijk: Leren masseren

Massage workshop

Heb jij of je partner last van bijvoorbeeld nek, rug of schouders? Vind je het prettig elkaar een moment van ontspanning te geven? Maar weet je niet precies hoe u dit moet aanpakken?

Schrijf je dan in voor de persoonlijke workshop waarbij jij en je partner leren hoe te masseren. Maar ook als je wilt leren masseren met bijvoorbeeld een goede vriend of vriendin is deze workshop aan te raden.

In de workshop leer je de basis voor een complete massage die jij bij je partner kunt toepassen of die bij jezelf toegepast kan worden.

De onderdelen die worden behandeld zijn de nek, schouders, rug en benen.

De workshop wordt aangeboden voor twee personen en je oefent als stel op elkaar met persoonlijke begeleiding.

De workshop is gebaseerd op de ontspanningsmassage en bestaat uit makkelijk toe te passen massagetechnieken. Je leert hoe je een massage op kunt bouwen om een zo compleet mogelijke massage te kunnen geven.

De workshop duurt ongeveer twee uur.



[Naar de website](#)



Facebook



Website

Deze e-mail is verzonden aan [{{email}}](#). • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#). • U kunt ook uw [gegevens inzien en wijzigen](#). • Voor een goede ontvangst voegt u info@dejomassage.nl toe aan uw adresboek.

