



Beste,

In deze nieuwsbrief weer enkele onderwerpen gerelateerd aan massage.
Geen zwaar wetenschappelijke verhalen, maar uit diverse bronnen verzameld (websites, opleidingsinstituten e.d.).

Mijn praktijk is inmiddels ontdekt door diverse mensen, die komen om even helemaal te ontspannen en om heerlijk tot rust te komen. En ook mensen die wat spierklachten hebben (met name klachten in de nek, schouders en rug komen veel voor).
Wil je wat meer weten, bezoek en onderzoek [mijn website](#). Je bent van harte uitgenodigd

En natuurlijk hoop ik je ook voor een massage te kunnen verwelkomen in de praktijk.
Tot snel, Hans.

De geschiedenis van de massage.



Massage is waarschijnlijk al zo oud als de mensheid.

Oude bronnen van ongeveer 3000 jaar geleden maken al melding van vormen van drukken en wrijven.

Hippocrates (ja, hij, bekend van de Eed van Hippocrates bij de geneeskunde) wordt gezien als dé grondlegger van de westerse massage. Hij beschreef massagetechnieken zoals anatripsis en fRICTIE. Ook maakt Hippocrates in zijn werken melding van effleurages.

Hippocrates, schreef; "De arts moet zich in veel zaken bekwamen, maar zeker in het wrijven; wrijven kan een los gewricht verstevigen en een vastzittend gewricht losmaken."

Massage onderging vele ontwikkelingen in de eeuwen na Hippocrates.

Meer weten? [Klik hier](#) voor het hele verhaal.

Een nieuwe techniek in huis gehaald.....



Omdat ik iets bijzonders te bieden wilde hebben, én omdat ik deze techniek heel speciaal vind, heb ik van dec. 2020 t/m juli 2021 een opleiding gedaan. Ik heb me bekwaamd in de 'Vreeling Deep Tissue Massage'. Bedacht door de Nederlander Pim Vree, en door hem ben ik ook opgeleid.

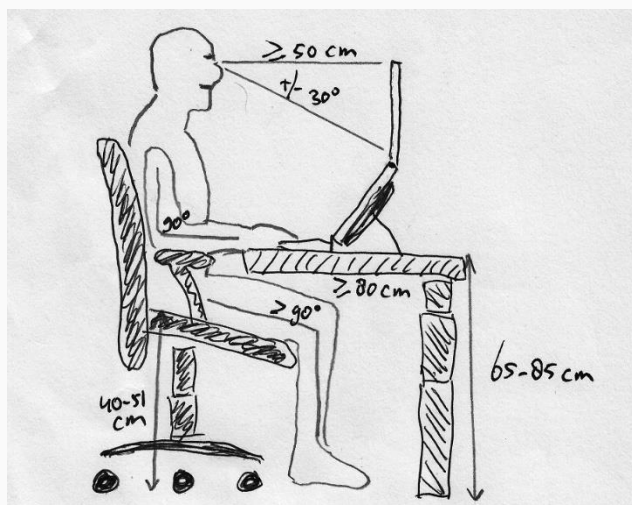
In eerste instantie is het een massage die bedoeld was voor therapeutische doeleinden. De laatste jaren heeft Pim deze massagevorm zodanig aangepast, dat hij prima als ontspanningsmassage kan worden gegeven.

Het is een massage waarbij géén olie wordt gebruikt, en waarbij met hele langzame strijkingen wordt gewerkt, met behoorlijke druk op het lichaam zodat zowel spieren als het dieperliggende bindweefsel worden losgemaakt.

Een massage die heel anders is dan een Zweedse (=Klassieke) massage maar ook gewoon een heerlijke ontspannen massage is.

In juli heb ik mijn examen bij Pim gedaan. Wil je daar ook iets over lezen? [Lees hier](#) het verslag van mijn examendag.

Een goede werkhouding, of een massage. Of allebei?



Bij masseurs komen regelmatig mensen met nek- en schouderklachten. Veel mensen hebben lang thuisgewerkt en/of werken nu nog regelmatig thuis in omstandigheden die voor het lichaam (in het bijzonder de houding) niet optimaal zijn. Vaak is dan ook de werkhouding, maar met name het gebrek aan afwisseling van werkhouding, er mede oorzaak van dat klachten ontstaan.

De verwachting is dat veel mensen wel regelmatig thuis zullen (blijven) werken. Hoe zorg je voor een goede houding bij het thuiswerken?

Lees hier hoe je je bureau en je stoel e.d. goed kunt instellen, zowel thuis als op je werk.

Blijf ook voldoende bewegen, want naast een goede houding is veel beweging (en dus afwisseling in houding) heel belangrijk.

Ook proberen?

Maak nu kennis met mijn massage voor slechts € 25,- (45 min.)

Ben je enthousiast geworden en wil je een keer kennismaken met de massage? Daarvoor heb ik een interessante aanbieding: kennismakings-massage van 45 minuten voor slechts € 25,-.

Voor een afspraak kan je deze link gebruiken: [afspraak maken](#).

Als je iemand kent waarvan je denkt dat hij of zij ook geïnteresseerd is, dan kan je deze nieuwsbrief doorsturen.

Ook jouw familie, kennis, of vriend(in) kan gebruik maken van deze aanbieding.

Vorige nieuwsbrief gemist?

Heb je mijn 1e nieuwsbrief niet ontvangen maar wil je die toch even bekijken?

[Klik hier voor de 1e nieuwsbrief](#)



Copyright © 2021 Massagehands, All rights reserved.

Wil je per mail reageren?

Het mailadres is praktijk@massagehands.nl

Grow your business with  **mailchimp**