



**Beste lezer,**

Het is alweer even geleden dat mijn vorige nieuwsbrief verscheen. Hoog tijd dus om nog even massage onder de aandacht te brengen. In deze nieuwsbrief wat eigen ervaringen, en wat algemene informatie rondom (de diversiteit aan) massagevormen. 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.

---

**Massage in een oud Arabisch badhuis in Spanje.**



In een vorige nieuwsbrief heb ik al even aandacht besteed aan de geschiedenis van de massage

Ik was eigenlijk niet van plan dat een vervolg te geven.

Maar ik had een leuke ervaring en die wil ik graag delen.

Kort geleden maakte ik met mijn vrouw een korte rondreis in Andalusië, een prachtig gebied in Spanje.

Bij de voorbereidingen van het bezoek aan de stad Ronda, kwam ik erachter dat daar ook de ruïne van een heel oud Arabisch badhuis is.

We wilden de stad bezoeken vanwege de mooie ligging bij een hoge brug aan een heel diepe vallei, maar er was meer te doen!

Er was een oude ruïne aan de rand van de oude stad. Het 'gebouw' bleek het best bewaarde badhuis te zijn in Spanje uit de Moorse tijd (het badhuis dateert uit de 13<sup>e</sup> eeuw).

Een bijzonder bezoekje.

Als je graag wilt lezen, maar ook zien (!!), hoe e.e.a. vroeger werkte bij een wellness-center

[klik dan hier](#) voor het hele verhaal.

---

## Vreeling deep tissue massage



Sinds de start van mijn praktijk maak ik gebruik van technieken van de Vreeling Deep Tissue massage.

In het begin nog beperkt, maar sinds mijn officiële diplomering in juli 2021 steeds vaker en uitgebreider.

Bij bijna alle cliënten waar ik dit toepas (meestal omdat ze naast de ontspanning ook klachten hebben, of omdat cliënten specifiek met klachten bij me komen) is na enkele massages de klacht (zo goed als) verdwenen.

In de vorige nieuwsbrief heb ik verslag gedaan van mijn examen in deze techniek.

Ik wordt steeds enthousiaster. Inmiddels bevat zo'n 75% van mijn massages wel technieken van de Vreeling-massage. Ook mijn cliënten zijn erg tevreden over deze massages.

De diverse klachten, waarbij ik deze technieken toegepast heb, zijn:

- hoofdpijn / druk op het hoofd
- verlichten klachten frozen shoulder (niet helemaal weggehaald maar wel substantieel verbeterd)
- klachten in benen na hernia-operatie
- rugklachten (in diverse soorten en heftigheden, vaak de onderrug)

De massagetechnieken zijn zodanig ontwikkeld dat, naast het feit dat klachten goed bestreden kunnen worden, de massage als ontspanningsmassage erg fijn is.

Wil je meer weten over Vreeling-massage kijk dan op mijn website [via deze link](#).

Heb je klachten of wil je het gewoon eens ervaren? Neem contact met me op [via deze link](#).

---

## Keuzestress: welke massage kies ik??



Je hebt besloten dat je graag een massage wilt. Je gaat kijken op internet en dan zie je dat er enorm veel keuze aan verschillende massages is.

Welke massage past bij jou?

Ik heb een overzicht gemaakt van de meest gangbare massage-soorten die er zijn met een korte beschrijving.

[Kijk op mijn website](#) voor dit overzicht.

Zélf gebruik ik slechts een beperkt aantal verschillende massage-vormen. Ik maak bewust de keuze voor een beperkte hoeveelheid mogelijkheden, zodat ik me ook steeds verder kan bekwamen in de massage-vormen die ik bied.

Tijdens de massage komt het vaak voor dat ik de technieken uit diverse massagevormen combineer.

---

## Zomaar een artikel in de krant



En dan ineens wordt er een artikel over je gemaakt en gepubliceerd. In de regionale editie van een grote nationale krant. Altijd leuk, en het levert leuke reacties op en misschien wel wat nieuwe cliënten (hoop je).

Het artikel is te bezichtigen via [deze link](#) (overigens: kranten zijn commerciële instellingen dus veelal moet je een, weliswaar gratis, account aanmaken om het hele artikel te lezen. Ik mag het artikel/de foto helaas niet zelf publiceren, anders was dat natuurlijk veel makkelijker).

---

## Ook een keer een massage 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 het maken van een afspraak, of voor het stellen van vragen, kan je deze link gebruiken: [contactformulier](#).

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 nieuwsbrieven gemist?

Heb je mijn vorige nieuwsbrieven niet ontvangen maar wil je die toch even bekijken?

[Klik hier voor de vorige nieuwsbrieven](#)



---

*Copyright © 2022 Massagehands, All rights reserved.*

Wil je per mail reageren?  
Het mailadres is [praktijk@massagehands.nl](mailto:praktijk@massagehands.nl)