

## Massagecursus 'Gezond door aanraken'

Massage is gezond. Het zorgt voor ontspanning, een goede doorbloeding, het afvoeren van afvalstoffen. Het heeft daarnaast een positief effect op de relatie tussen lichaam en geest. Hervind je innerlijk welzijn en doe mee aan de Massagecursus in Apeldoorn op 21 november.



**A**anraken is een universele taal, waar je geen woorden voor nodig hebt. Bijvoorbeeld je hand leggen op een zere plek van de ander verlicht al pijn en brengt iemand meer tot rust.

### Gezien worden

Het doel van massage is niet alleen ontspanning maar ook aandacht. Er zit een groot verschil in iemand technisch aanraken en aanraken met aandacht en vanuit intentie. Vanuit contact gebeurt er meer. Kan er emotie opkomen en is er warmte en

nabijheid. Degene die de massage ontvangt voelt hoe het werkelijk met hem of haar gaat. Er ontstaat een gevoel van gezien en gekend worden. Je krijgt er letterlijk meer ruimte door in je lichaam. Waardoor weer een grotere beweeglijkheid en meer flexibiliteit ontstaat in je gewrichten. Het gaat weer stromen van binnen en je hoofd raakt er leeg door. Het met aandacht en geduld aanraken is ook hét middel om onrust en stress te kalmeren. Het raakt de ziel en daarom voel je je na een massage ook zo goed.

### Eén aanraking doet meer dan duizend woorden

Dit en meer leer je in de Massagecursus van 8 lessen van Janneke Venema. Als ervaren lichaamstherapeut beheerst zij diverse professionele vormen zoals Rebalancing, Trager, TRE en Thaiyoga. In haar praktijk zet ze deze technieken in bij vele vormen van psychosomatische klachten en bij pijn.

### Voor wie

Deze cursus is open voor iedereen met interesse in masseren en aanraken op een contactvolle manier. Je bent van harte welkom op de eerste les van de Rebalancing Massagecursus op dinsdag 21 november.

### Meer informatie Massagecursus

**Tijd:** dinsdag 21 november van 19.30-22.30 uur

**Kosten:** € 264,- voor 8 lessen.

**Locatie:** Jean Monnetpark 43, Apeldoorn

**Aanmelden:** vóór 18 november  
[www.rebalancing-apeldoorn.nl](http://www.rebalancing-apeldoorn.nl)  
of bel 055-355 68 39

*Fotografie: Rob Siewe*