

Rebalancing Massagecursus

Heel Apeldoorn masseert

Heél Apeldoorn? Daar moet het wel naartoe, volgens lichaamstherapeute en massagedocente Janneke Venema: "Aanraking brengt instant ontspanning. In de cursus leer je hoe massage lichaam en geest kalmeert. Jammer genoeg is aanraken niet meer zo vanzelfsprekend, terwijl de behoefte onverminderd groot is. Mensen lijden aan grote aanraakschaarste! Niets kalmeert ons zenuwstelsel zozeer als een goede aanraking."



Daarom wil ze heel Apeldoorn graag aan het masseren hebben. "Laten we hier en nu het taboe op aanraking de rug toekeren. Bij ons in de Rebalancing Massagecursus wordt er met respect en toewijding aangeraakt." In twaalf lessen leer je een complete ontspanningsmassage te geven. Dit kun je toepassen in de aanraking en massage van je partner, kinderen, vrienden en collega's. Dat kan ook als je zelf pijn- en vermoeidheidsklachten hebt. "Die klachten blijken vaak in de loop van de cursus op te lossen doordat je elke week een massage ontvangt. Door massage krijg je een betere doorbloeding en wordt het zelfgeenzend vermogen gestimuleerd. Daardoor voel je je na een massage ontspannen en energiek tegelijk. Door de nieuwe ergonomische houding leer je masseren zonder jezelf te belasten."

Inhoud cursus

In de twaalf lessen komt elke keer een ander deel van het lichaam aan bod. Het cursusboek met duidelijke foto's is een hulpmiddel als je zelf thuis gaat masseren. De cursus is als volgt opgebouwd:

- **Benen** – Het is ons vervoersmiddel, de benen. Er zit vaak veel diepe onbewuste spanning in die, wanneer opgegeven, ons door het leven laat huppelen...
- **Voeten** – Dragen ons door het leven en zijn zo dankbaar met aandacht
- **Rug** – Houdt ons rechtop als we in staat zijn hem te buigen
- **Stoelmassage** – een laagdrempelige manier om nek, schouders en armen te ontspannen: het kan op een keukenstoel en over de kleren heen. Gemakkelijk, aan-

genaam en effectief tussendoortje voor thuis, op het werk of bij vrienden.

- **Gewrichtsontspanning** – een speelse, ritmische manier van bewegen, die de kleine spieren rondom de gewrichten losmaakt. Geeft souplesse
 - **Armen en handen** – armen zijn uitlopers van het hart. We reiken uit en we ontvangen ermee
 - **Nek** – het hoofd rechtop houden kost meer kracht en inspanning dan nodig is. Er lopen vele hoofdwegen door deze smalle doorgang.
 - **Hoofd** – het hoofd is een harde werker: hoe moet veel nadenken, vriendelijke gezichten trekken, ons lichaam besturen. Je leert het hoofd op een andere manier te dragen en te draaien
 - **Longen en ademhaling** – de ademhaling wordt oppervlakkiger als het spanned is. Stress verkleint de borstkas. We maken ruimte in de longen en in het middenrif
 - **Schouders** – de last wordt letterlijk van je schouders gehaald
 - **Herhalingsles** – herhalen en oefenen wat nog extra aandacht vraagt. Een gemiste les kan worden ingehaald.
 - **Masseren in drietallen**
- Praktische informatie**



Voorlopige planning: Introductie telt als eerste les: dinsdag 24 januari 2017 van 19.30 - 22.30 uur

Overige data: dinsdag 31 januari / 7, 14, 21 februari / 7, 14, 21, 28 maart / 4, 11, 18 april
Informatie en aanmelden:
 Praktijk voor Rebalancing, Trager en Dorn / Janneke Venema
 Tel.: 055 - 355 6839 of 06 - 24 79 66 44
www.rebalancing-apeldoorn.nl

Rebalancing Massage Cursus

Begeleiding Janneke Venema

Heel Apeldoorn masseert



Introductieles: dinsdag 24 januari 2017

Tijd: 19.30 – 22.30 uur

Cursusdata: 31 jan. / 7, 14, 21 febr. / 7, 14, 21, 28 maart / 4, 11, 18 april

Locatie: Jean Monnetpark 43 Apeldoorn

Tijd: 19.30 – 22.30 uur

Kosten: introductieles € 25,-

Kosten: € 400,- (kan in termijnen betaald worden)

Inclusief: massageolie en cursusboek

Aanmelden en informatie: Janneke Venema

tel.: 055 - 355 68 39, inbalance@kpnplanet.nl



Praktijk voor Rebalancing, Trager en Dorn, Distelvinderlaan 43, Apeldoorn
www.rebalancing-apeldoorn.nl