

Balans

Iedereen kent op bepaalde momenten stress en vermoeidheid in zijn/haar leven. Aanleiding kunnen drukte of intensieve gebeurtenissen zijn. Het evenwicht en de balans in onszelf is dan verstoord; de balans tussen activiteit en rust, tussen inspanning en ontspanning. Als deze onbalans langere tijd aanhoudt kan dit leiden tot lichamelijke klachten of tot 'niet lekker in je vel zitten'. Hierdoor kan de behoefte ontstaan aan een moment van rust, ontspanning, stilte, aandacht en zorg.

Massage

Door massage ga je (weer) bewuster om met je lichaam en je geest. Massage heeft een directe invloed op huid, spieren en gewrichten en betreft hierbij de inwendige organen en regelsystemen zoals zenuwen, bloedsomloop en de hormoonhuishouding. Bloed, lymfe en energie worden door een massage weer in beweging gebracht. Dit kan ontspannen of verkwikken. De massage kan je ook in contact brengen met je pijn, je vermoeidheid of met blokkades in je lichaam. Deze 'taal' van je lichaam kan je bewuster maken van wat aan de oorsprong van de onbalans ligt. Het lichaam is in staat om gevoelens, gedachten en ervaringen vast te houden en op te slaan, maar kan deze ook weer los laten.

Ervaren

Massage biedt je een moment van stilte. Deze stilte laat je stilstaan bij jezelf, bij wat er speelt op dit moment. Bij massage word je aangeraakt en via die aanraking word je uitgenodigd om te kijken en te ervaren wat zich laat zien: aan ervaringen in je lichaam, aan gedachten die 'opborrelen' en aan gevoelens en emoties die zich (kunnen) laten zien. Het is een kans om jezelf opnieuw te ontmoeten.

Voor wie is massagetherapie?

Klachten waar mensen mee komen kunnen zijn: vermoeidheid, nek-, schouder- en rugpijn, niet lekker in je vel zitten, slapeloosheid, hoofdpijn, een gevoel van overbelast zijn, aanhoudende pijnklachten, gespannen voelen, angstig zijn, langdurige spierpijnen, gevoelens van verdriet en somberheid, je geblokkeerd voelen in je persoonlijke ontwikkeling, chronische ziektebeelden, etc.

Holistische massagetherapie is voor iedereen die graag meer in contact wil komen met zijn / haar lichaam en voor wie nieuwsgierig is naar wat de lichamelijke en/of psychische signalen die het lichaam uitzendt te vertellen hebben. Hierdoor kan er meer (in)zicht ontstaan in de aanleiding of oorzaak van de klachten. Vanuit deze bewustwording ontstaat de keuze om, anders met jezelf, met anderen of met situaties om te gaan waardoor signalen (klachten) kunnen verminderen. Massagetherapie is een op zichzelf

staande therapievorm maar kan ook ondersteunend werken bij een behandeling door een arts, psycholoog, psychotherapeut of andere (alternatief) therapeut.

De therapie is natuurlijk ook geschikt voor mensen zonder specifieke klachten. Voor iedereen die graag gezond en in balans wil blijven.

Massagemethoden

Op basis van (eventuele) klachten en het voorgesprek wordt er gekozen voor een van de volgende methoden:

- Klassieke massage
- Energetische massage
- Voetreflexzōnemassage
- Holistic Pulsing
- Chakramassage
- Bindweefselmassage

Daarbij is mogelijk:

- Shamballa Multi Dimensional Healing

Cursus Holistische Massage

Ook is een cursus holistische massage voor tweetallen mogelijk waarbij je leert masseren en op elkaar oefent. Elke cursus wordt per tweetal gegeven. Tweetallen kunnen vrienden, vriendinnen, echtgenoten, partners, zussen, collega's etc zijn. Een manier om elkaar, en jezelf, op een andere wijze te leren kennen. De cursus bestaat uit 6 bijeenkomsten waarbij hoofd, rug, schouders, buik, benen en voeten aan de orde komen. De cursus kan, in overleg, op een ochtend, middag of avond plaatsvinden en duurt 2½ uur.

TouchPro Stoelmassage

De massagetechniek op een speciaal ontworpen stoel, de zogenaamde stoelmassage, is al eeuwen oud en komt oorspronkelijk uit Japan.

Drukpunten, die bekend zijn vanuit de acupunctuur, in hoofd, nek, schouders, armen, handen, rug en heupen worden gemasseerd. Door spanning, stress, verkeerde (werk) houding komen er vaak blokkades voor in deze gebieden. Door deze massage ontstaat er een betere doorstroming van bloed, lymfe en energie waardoor de aanvoer van voedingsstoffen en afvoer van afvalstoffen beter verloopt. Dat maakt dat er meer 'ruimte' ontstaat waardoor je je weer energiever voelt.

De massage duurt ± 20 minuten en je kunt je kleren aanhouden.

Over Maria ter Beek

Na 10 jaar gewerkt te hebben als verpleegkundige in de psychiatrie heb ik van 1999 tot 2003 de 4-jarige (HBO) opleiding gevolgd bij Holos, Academie voor Massage therapie, te Utrecht. Mijn opleiding tot stoelmasseur volgde ik bij TouchPro Europe. Respect, aandacht en acceptatie zijn voor mij belangrijk in het contact met andere mensen.

Prijzen en vergoedingen:

1e consult 1½ uur	€ 80,00
vervolgconsult 1 uur	€ 55,00
Vervolgconsult 1½ uur	€ 80,00
stoelmassage ½ uur	€ 27,50
cursus massage voor tweetallen	€ 80,00 per avond voor twee personen
stoelmassage in eigen huis v.a. 6 personen	€ 17,50 p.p. reiskosten per kilometer € 0,25

Een verwijzing van de huisarts is niet nodig.

Een afspraak wordt in rekening gebracht als deze niet 24 uur van tevoren is afgezegd. Graag contante betaling.

Ik ben aangesloten bij de beroepsverenigingen VNT: De Vereniging van Natuurkundig Therapeuten en bij Kata Nederland, vereniging voor TouchPro stoelmasseurs. Hierdoor vergoeden meerdere zorgverzekeraars geheel of gedeeltelijk de kosten van de behandeling.

Raadpleeg je zorgverzekeraar of kijk op www.vnt-nederland.nl in de rubriek Therapeuten en dan Zorgverzekeraars. Bij www.kata.nl kijk je bij zorgverzekeraars. Je kan dan zien of jouw zorgverzekering de kosten vergoedt.



Praktijk Maria ter Beek

voor holistische massagetherapie en stoelmassage

massagetherapie en stoelmassage

Isaac da Costastraat 44

7552 VW Hengelo (OV)

Tel: 074 - 2509284

maria@holistischemassage.nu

www.holistischemassage.nu

