

Workshop zelfzorg massage

Laagdrempelige workshop gegeven in drie avonden waar deze drie aspecten aanbod komen.

- **Inzetten van aromaoliën en toepassen van een ontspannende handmassage**
 - *Geuren prikkelen onze zintuigen en worden door de huid opgenomen in de bloedbaan. Hierdoor hebben aromaoliën hun werking op het gehele lichaam en alle organen.*
 - *Handmassage een snelle en makkelijke manier om even de stress weg te halen, waardoor ontspanning ontstaat!*
- **Ontspannen voetmassage geven**
 - *Je voeten hebben behoorlijk wat te verduren. Je legt er dagelijks wel heel wat kilometers mee af. Een voetmassage dan kan helpen om de pijn te verlichten en/of je weer prettiger in je vel te voelen.*
- **Massage over kleding heen**
 - *Een veilige manier van een ontspannen massage geven die voor iedereen van toepassing is.*



Een workshop voor wie wat meer aandacht aan zichzelf wil geven of laagdrempelig ontspanning wil geven aan degene voor wie hij/zij voor zorgt.

De workshop is los te volgen, maar hoe mooi is het om kennis te vergaren van al deze makkelijk toepasbare technieken.



De workshops worden gegeven op:

- **19 oktober:** Inzetten van aromaoliën en toepassen van een ontspannende handmassage
- **2 November:** Ontspannen voetmassage geven
- **16 november:** Massage over kleding heen

Jouw investering: Wanneer je een avond alleen volgt kost deze **35 euro**. Vind je het leuk om ze alle drie te volgen dan kosten deze drie avonden samen **90 euro**.

Opgave kan via Hetty of Gerda. We zien jullie graag ☺

Hetty Kortekaas
Praktijk voor natuurgeneeskunde
Wigboldinck 57
7683WX Den Ham
Tel: 06-16633456
Email:
info@natuurgeneeskundiqtherapeut.nl
www.natuurgeneeskundiqtherapeut.nl

Gerda Zwiers,
Praktijk voor leefstijl, massage en voetreflex
Bossinkkamp 2
7683 SL Den Ham
Tel: 06-13611659
Email: info@gerdazwiers.nl
www.gerdazwiers.nl

