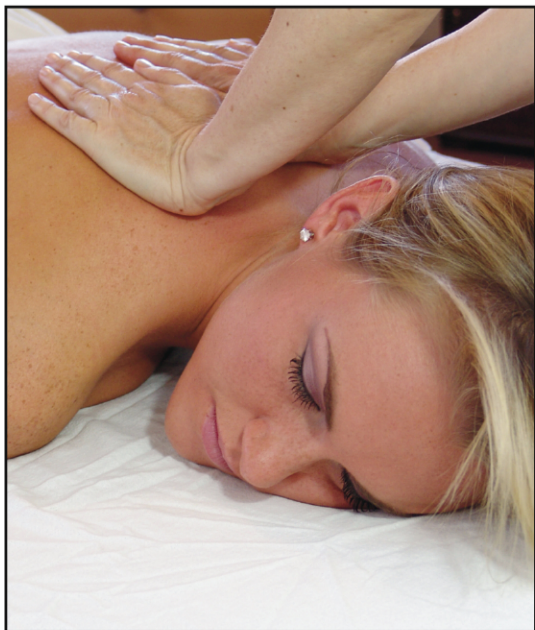


Les en uitwisseling

Massage-opfrisdagen

Heb je zin om je massagevaardigheden op te frissen en aan te vullen? Kom naar de massage-opfrisdagen met Janneke Venema op vrijdag 14 december en zaterdag 12 januari aan het Jean Monnetpark 43.



Je hebt genoeg massage-ervaring om te weten hoe waardevol het is, maar je zou wel een nieuwe impuls kunnen gebruiken. En het is ook lekker om zelf weer eens een massage te ontvangen. In de massage-opfrisdagen krijg je de voeding die je nodig hebt: instructie, demonstratie, masseren en gemasseerd worden. Centraal thema is de wervelkolom.

Wervelkolom

De wervelkolom is onze ruggengraat, letterlijk en figuurlijk. Hij houdt ons rechtop, draagt het hoofd, vormt het 'aanknopingspunt' voor onze armen en benen. Alle zenuwen lopen erdoor of erlangs. Een soepele wervelkolom vormt de basis voor onze

gezondheid. Andersom vinden veel (pijn)klachten hun oorsprong in afwijkingen van de wervelkolom.

Psoas

Iedereen zit tegenwoordig voorovergebogen over laptop en telefoon. Zonder tegenbeweging groeien we in die houding vast! Daarom gaan we ons in de opfrisdagen met name achterover en zijwaarts buigen en de wervelkolom weer soepel maken in alle richtingen. In de massage werken we in de zijligging, met speciale aandacht voor de Psoas. Dat is de belangrijkste loopspier in ons lichaam. Via de zijligging kunnen we op een dynamische en creatieve manier de wervelkolom stretchen en behandelen.

Cursusleiding

Janneke Venema is eigenaar van de Apeldoornse praktijk voor lichaamstherapie en systemisch werk. Naast individuele behandelingen geeft zij massage-, bewegings- en ontspanningscursussen, waarin zij haar jarenlange praktijkervaring overdraagt.

Aanmelding

- **Informatie en aanmelding:** vóór 8 december 055 - 355 68 39 of e-mail info@rebalancing-apeldoorn.nl
Geef bij aanmelding aan welke massage-ervaring je hebt en aan welke eigen klachten je wilt werken in deze dagen.
- **Tijden:** vrijdag 14 december en zaterdag 12 januari van 10.00 tot 16.30 uur
- **Locatie:** Jean Monnetpark 43 Apeldoorn
- **Kosten:** € 75,- per dag

Janneke Venema

Tel.: 055 - 355 68 39

www.rebalancing-apeldoorn.nl