

Soepel en schoon van binnen

Cyclus 'Thai-Yoga Massage'

Thai-yoga Massage is een dynamische vorm van massage die bestaat uit combinatie van yoga, massage, meditatie en acupressuur. Waar meditatie verstillt, zetten yoga, acupressuur en massage juist in beweging. Zo vullen ze elkaar aan en versterken elkaar. Na afloop van de massage voel je je vitaal, energiek en tegelijkertijd ontspannen.



Thaise-yoga massage werkt ter preventie van allerlei klachten. Je weerstand verbetert, je organen worden blij. De doorbloeding verbetert en afvalstoffen worden versneld afgevoerd. Thai-yoga maakt je lichaam soepel en schoon van binnen!

Introductie Thai-yoga

Op dinsdagavond 27 januari is er een Introductie avond van de Thai-yoga massage bij de zaal In Aandacht aan het Jean Monnetpark 43 te Apeldoorn. Docent Jannette Venema heeft op verzoek van vele cursisten haar repertoire uitgebreid met deze nieuwe vorm van massage. Na de Introductie is er een cyclus van 6 lessen Thai-yoga massage waarin je kennismaakt met deze prachtige vorm van dynamisch masseren. Je leert om op een meditatieve en ontspannen manier een heerlijke Thaise Yoga Massage van ruim een uur te geven. Mensen met en zonder massage ervaring zijn van harte welkom!

Niks doen en reinigen

De wortels van Thai-yoga massage liggen meer dan 2000 jaar geleden. Thai-yoga massage is dynamischer dan een westerse massage. Het is een vorm van massage die bestaat uit een combinatie van passieve yogastrekkingen en ritmisch uitgevoerde drukpunten. Elke strekking is een ontgifting c.q. reiniging van de spieren. Je wordt door de masseur gerukt en gestrekt in vloeiende en doorgaande bewegingen en tegelijkertijd gemasseerd. Dat gebeurt over de kleding heen, waarbij de gemasseerde op een mat op de grond ligt of op de massagetafel. Omdat degene die het ontvangt niks hoeft te doen, kunnen de yogastrekkingen je in een meditatieve toestand brengen, waardoor je enorm ontspant. Het wordt gegeven met liefdevolle aanwezigheid, aandacht en mededogen. Belangrijk is dat de ontvanger van de massage zijn of haar spanningen loslaat. Omdat de ontvanger niets hoeft te doen, kan deze zich volkomen richten op de ademhaling waardoor de spieren als het ware langer geademd worden. Adem brengt zuurstof in het lichaam waardoor de energie weer door je lichaam stroomt kan. Je voelt je daardoor fit en energiek.

Doelen en indicaties:

- verbetert je lichaamsbewustzijn;
- verbetert de werking van je organen;
- helpt afvalstoffen uit het lichaam te verwijderen;
- maakt spieren en gewrichten soepel;
- helpt bij hoofdpijn, rug-, nek- en schouderklachten;
- vermindert de effecten van stress;
- brengt een diepe ontspanning;
- verfrist en verheldert je gedachten en emoties.

De Cursus

De cursus bestaat uit zes avonden. Ze is praktisch van opzet; je bent afwisselend geveer en ontvanger van de massage. Op een speelse manier ga je masseren met je duimen, vingers, handpalmen, ellebogen, voeten en knieën en leer je eenvoudige yoga strekkingen in

de massage toe te passen. Dat gebeurt over de kleding heen, waarbij de gemasseerde op een mat op de grond ligt of op de massagetafel. De posities; rug-lig, buik-lig en zit-positie komen hierbij aan bod. Belangrijk is om een juiste lichaamshouding tijdens het masseren aan te leren. Anatomische kennis en/of massage ervaring is niet noodzakelijk om aan deze workshop deel te nemen. Het enige wat je mee moet nemen is: je gezonde verstand, je inlevingsvermogen en vooral: makkelijk zittende katoenen kleding.

Voor wie?

Thai-yoga is soms pittig. Maar het wordt aangepast aan de mogelijkheden en behoeftes van je lichaam. Heb je zin om je partner, je vrienden of familie een fijne en ontspannende massage te geven dan is deze cursus echt iets voor jou! Tevens is de basis cursus voor masseurs, therapeuten, dansers, yoga-, tai chi- en chi kung liefhebbers etc. een manier om hun vaardigheden en ervaring uit te breiden. Er is wel een contra-indicatie voor mensen met een hypermobiliteitsyndroom. Je bent van harte uitgenodigd om mee te doen op dinsdagavond 27 januari 2015.

Introductieavond

Dinsdagavond 27 januari 2015; kosten

€ 25,- ter plekke contant te betalen

Cyclus: zes avonden

Dinsdagavond 3, 10, 17 februari, 3, 10 en

17 maart

Locatie: Zaal In Aandacht, Jean

Monnetpark 43, Apeldoorn

Tijd Inloop vanaf 19.15;

programma 19.30 - 22.30 uur



Aanmelden: Praktijk voor Rebalancing,

Trager en Dorn Jannette Venema

055 355 68 39 / inbalancel@kpnplanet.nl

www.rebalancing-apeldoorn.nl

Foto Thai-Yoga: Maarten Sprangh

Cursus: Thai-yoga Massage

Onder leiding van Jannette Venema



"Soepel en schoon van binnen"

Introductieles: dinsdagavond 27 januari 2015

Cyclus zes avonden: Dinsdagavond 3, 10, 17

februari, en 3, 10 en 17 maart

Locatie: Zaal In Aandacht, Jean Monnetpark 43, Apeldoorn.

Tijd: 19.30 - 22.30 uur.

Kosten: introductieles € 25,- / Cyclus € 245,-

Aanmelden: Praktijk voor Rebalancing, Trager en Dorn

Jannette Venema tel.: 055 355 68 39 / inbalancel@kpnplanet.nl

Praktijk voor Rebalancing, Trager en Dorn, Distelvlinderlaan 43, Apeldoorn

www.rebalancing-apeldoorn.nl

