

Massages vanuit het hart
Annelies Nijman



ontspannend - ondersteunend - opbouwend

Vind je weg in
deze brochure



Inleiding

Het is het hart dat schenkt blz. 3

Maak kennis met de massages

Massages voor meer levenskwaliteit blz. 5

Massages voor je welzijn blz. 7

Massages met coaching blz. 9

Het aanbod massages

De ontspanningsmassage blz. 11

De vrouwmassage blz. 12

De veranderingsmassage blz. 12

De voetmassage blz. 13

De verbindingsmassage blz. 13

De activerende massage blz. 14

De lichtmassage blz. 14

De drie-wegmassage blz. 15

De gezichtsmassage blz. 15

De ritme-massage blz. 16

De Breuss massage blz. 16

Slotwoord

Harmonie blz. 17

Tarieven blz. 17

Het is het hart dat schenkt

Ontwikkeling, verandering, heling en vanuit het hart leven zijn belangrijke aspecten van mijn leven en werken.

HET IS HET HART DAT SCHENKT,
HANDEN GEVEN HET ALLEEN DOOR.

In mijn praktijk komen mensen voornamelijk voor de Geestelijke Oprichting. Dit is een wonderwerk! Daarbij begeleid ik mensen in verschillende processen op hun eigen unieke weg. Lichaam, ziel en geest in balans te brengen staan in mijn aanbod centraal. Daarbij hoort: jezelf bewuster te worden en je eigen wensen en doelen te leren ontdekken en te leven. Aandacht en respect van en naar andere mensen is voor mij belangrijk.



**Ik verheug me om je op je
weg te mogen begeleiden.**

In deze snelle en veranderende tijd met veel innerlijke en uiterlijke belastingen en invloeden wordt het steeds belangrijker om ontspanning voor lichaam, ziel en geest te ervaren.

Er wordt veel van ons gevraagd, we moeten steeds meer verrichten en komen daardoor steeds minder aan onszelf toe.

**GUN JEZELF IN DE HECTIEK VAN
DE DAG EEN OASE VAN RUST.**

Aanraking is helend

De aanraking is de eerste communicatie tussen een moeder en haar pasgeboren baby. Die aanraking is belangrijk voor de ontwikkeling van het kind en een eerste levensbehoefte om zich te kunnen ontwikkelen in vertrouwen, liefde en

geborgenheid. Ook volwassenen hebben die liefdevolle aanraking nodig. Massages werken door de aanraking positief op lichaam, ziel en geest. Ze verminderen het cortisol niveau (stresshormoon) en stimuleren de productie van endorfine. Deze lichamelijke reacties verhogen het welzijn.

Regelmatige massages bevorderen ook de gezonde groei en de lichamelijke- en psychische ontwikkeling van mensen. Spanningen en blokkades kunnen hierdoor oplossen.

**AANRAKING MET AANDACHT EN
DE INTENTIE VANUIT HET HART HEEFT EEN
HELENDE WERKING.**



Massages voor meer levenskwaliteit

Deze bijzondere massages geven je rust voor je lichaam en geest. Het helpt je om bepaalde blokkades op te lossen en hierdoor is de massage een weg naar innerlijke vrijheid!

Alle massages verbinden

- de diepe ontspanning
- de lichamelijke werking door massage impulsen
- de intentie van verandering
- de kracht van ons hart

THUIS KOMEN BIJ JEZELF.
JE LICHAAM, MET HART EN ZIEL
VERBINDEN





De massages zijn een zachte, bevrijdende en harmoniserende behandelingswijze. Er kunnen blokkades opgelost worden.

- Je kunt weer energie krijgen en je kunt de dagelijkse dingen beter aan.
- Je wordt je bewuster van je lichaam
- Het leidt tot ontspanning en loslaten, wat je op dat moment belast.
- Je leert meer bewust te worden waar je behoefte aan hebt.

Door de bevrijding van blokkades kun je je balans weer hervinden.



Massages voor je welzijn

Deze bijzondere massages passen bij je als:

- je het gevoel hebt, niet met jezelf verbonden te zijn.
- je verlangt naar een innerlijk opruimen op een zachte manier.
- je je levensthema's eindelijk loslaten kan.
- je een hoofdstuk in je leven afsluiten wil.

Gezondheid

In mijn praktijk staat je welzijn op de voorgrond, zodat je lichamelijk en geestelijk weer in balans komt.

Ontspanning

Laat je van de spanningen bevrijden.

Individueel

Bij iedere massage sta jij in het middelpunt.

Gun jezelf een rustmoment en vindt ontspanning door mijn behandelingen. Deze massages kunnen ondersteunend werken bij het oplossen van mentale- en emotionele blokkades. Gedachtepatronen kunnen losgelaten worden, net zoals stress en angstgevoelens. Er ontstaat een gevoel van geborgen zijn.

DE MASSAGE IS ALS EEN MEDITATIE.
HET EIGEN LICHAAM WORDT POSITIEF BELEEFD.
HET HART KAN ZICH OPENEN.

Deze massages geven meer levenskwaliteit, rust en ontspanning en je wordt je meer bewust van je lichaam, maar ook wat je in je leven nodig hebt.

Verwen jezelf met een massage die bij je past op dit moment. De massages brengen je rust en helderheid.



EEN MASSAGE IS
EEN GESCHENK AAN JEZELF.

JE VRIJ, GEZOND EN
KRACHTIG VOELEN.



Massages met coaching

De behandeling begint met een kort voorgesprek. We bespreken samen wat op dit moment in je leven speelt. Dit wordt dan meegenomen in de massage. De massage kan ik hierdoor voor jou zo aangenaam en positief mogelijk vormgeven.

Na de massage kun je nog even blijven liggen en daarna kun je een glas water drinken wat de massage afrond. De massage wordt in een vertrouwde sfeer gegeven en met wederzijds respect. Elke coaching met massage is op ieder individueel afgestemd.

De massages zorgen niet alleen voor meer beweeglijkheid en een goede doorstroming, maar vooral zorgen ze weer voor een goede verbinding tussen lichaam, ziel en geest. Het geeft rust en kan helend, ondersteunend en opbouwend werken.

Beleef de coaching met massage, zodat je weer beter in je vel komt. Deze behandelingswijze geeft je rust, ontspanning en ruimte voor jezelf.

EEN MOMENT VOOR
ONTSPANNING EN WELZIJN





Groot aanbod van massages

In mijn praktijk ervaar je een aangename, positieve sfeer, waarin jij het middelpunt bent. In deze brochure vind je vast de massage, die bij je behoefte past. Heel graag sta ik je met vragen persoonlijk te woord.

De ontspanningsmassage

Wanneer je stress hebt of onrust, kan deze massage, datgene geven wat je nodig hebt. De werking ligt vooral in de diepe rust en ontspanning, die zich niet alleen tot het lichamelijke niveau beperkt. Deze ontspanningsmassage brengt lichaam en geest in balans.

De vrouwmassage

Een combinatie van gezichts- en buikmassage. Deze massage kan je begeleiden vanaf de puberteit tot op hoge leeftijd om een 'JA' tot je lichaam te zeggen en je vrouw-zijn te versterken. Het is een goede ondersteuning bij premenstruele stoornissen, menstruatiepijn, hormonale problemen, menopauze en alle thema's rondom 'VROUW-ZIJN'.

De veranderingsmassage

Deze massage is uitermate geschikt om zowel fysieke- als psychische thema's in hun verandering te ondersteunen. Deze massage kan individueel op de behoefte van de cliënt worden afgestemd en uit lichaams-, rug, voeten , buik- en gezichtsmassage worden samengesteld.





De voetmassage

Onze voeten dragen ons elke dag en toch krijgen de voeten te weinig aandacht. De voeten weerspiegelen ons lichaam. Door de voetmassage worden de organen beter doorbloed en de geblokkeerde levensenergie begint weer beter te stromen. De voetmassage is een weldaad voor lichaam, ziel en geest! Hierbij worden bovendien de zelfhelingskrachten weer actief.

De voetmassage kan ook met een rug- of gezichtsmassage gecombineerd worden.

De verbindingsmassage

Bij deze massage, met de daarbij behorende intentie, gaat het vooral om jezelf weer op het spoor te komen en om vandaar uit je eigen weg te gaan. Dat is het doel van deze wonderbaarlijke toepassing. Deze massage is een bijzondere ervaring.

De activerende massage

Een massage die ondersteunend werkt bij de activering van de levensenergie, levensvreugde, zelfhelingskrachten, maar ook activerend werkt op de eigen levensthema's zoals creativiteit en ontplooiing.

DOOR DE MESSAGES KUN JE
ONTSPANNEN DOOR HET LEVEN GAAN.

De lichtmassage

Deze massage is uitermate geschikt in deze tijd! Het gaat vooral om goed geaard te blijven en flexibel het leven aan te kunnen.

De zachte, stromende massagegrepen dienen voor de activering van 'wie je bent' en om op een lichtere en vreugdevollere weg te gaan. Dit kan bijdragen tot een beter omgaan met jezelf, de ander en de wereld.



WELZIJNSMASSAGES VOOR LICHAAM, ZIEL EN GEEST



De drie-weg massage

Deze massage biedt de mogelijkheid om in vertrouwen, in vrijheid en in liefde jezelf aan te nemen en je eigen weg in positiviteit te gaan. De massage bestaat uit een rug- en gezichtsmassage.

De gezichtsmassage

Een gezichtsmassage is als het strelen van de ziel. De uitdrukking van je gezicht laat zien hoe je je voelt: de blik van je ogen, de rimpels en oneffenheden...en gespannen kaken. Dit alles kan veel over je welzijn en je gevoeligheid vertellen. Als het gezicht gemasseerd wordt, heeft dat ook invloed op de organen en emoties. Bij deze massage wordt het gehele lichaam via reflexzones in het gezicht en oren gestimuleerd. Hierdoor wordt de huid gladder, de spieren in het gezicht ontspannen.

De ritme- massage

Ontdek je eigen ritme en leef ernaar! Je hart is het middelpunt. Ieder lichaam, ieder leven en iedere ziel is trilling en heeft een eigen toon en melodie. Is je hart de maatslaggever, dan beweegt je lichaam op een eigen unieke melodie. Door stress, zorgen en ziekte raken we uit balans en uit ons lichaamsritme. Hier begint de massage. De massage laat je diep ontspannen, ze werkt centerend, aardend en brengt alles weer in balans. Verheug je erop, dat je lichaam en geest weer in harmonie komen en je zo de eigen levensmelodie hervindt.

De Breuss-massage

Deze massage (genoemd naar Rudolf Breuss) is speciaal voor de rug. De Breuss-massage is een zachte en energierijke massage waarbij de wervelkolom zacht gestrekt wordt, de tussenwervelschijven krijgen meer ruimte en kunnen zich opvullen. Bij deze massage wordt Johannesolie gebruikt. Dit werkt ontstekingsremmend en ontspannend.

DE AANRAKING VAN DE ZIEL.
GUN HET JEZELF.



Harmonie

Het harmonische samenspel van lichaam, ziel en geest is de sleutel tot gezondheid. Het herstel van het evenwicht van deze eenheid bevordert het welzijn en helpt het fundament voor een gezond en vervuld leven te bereiken. Als lichaam, ziel en geest in balans zijn, wordt de zelfheling van het lichaam gestimuleerd.

Door de zachte aanraking zijn deze massages voor alle mensen geschikt en kunnen op individuele levenssituaties ondersteunend werken.

De massages kunnen individueel op ieders behoefte afgestemd worden en uit: rug, voeten-, buik- en gezichtsmassage worden samengesteld.

Massages:

- De ontspanningsmassage
- De vrouwmassage
- De veranderingsmassage
- De voetmassage
- De verbindingsmassage
- De activerende massage
- De lichtmassage
- De drie-wegmassage
- De gezichtsmassage
- De ritme-massage
- De Breuss massage

Tarieven voor een massage:

30 min. - €40,00

45 min. - €55,00

60 min. - €70,00

90 min. - €80,00

LAAT JE DOOR DEZE BIJZONDERE VORM VAN MASSAGE
VERWENNEN EN JE OP JE WEG VAN VERANDERING NAAR EEN
NIEUW- EN GELUKKIG LEVEN BEGELEIDEN.

Annelies Nijman
www.ways-of-healing.nl
Korengracht 1
3262 CD Oud-Beijerland
06 15127362



Wellness voor
lichaam, ziel en geest

