

Wanneer heeft U een massage nodig?

Een massage is nodig bij:

- Overbelasting bij sport
- Algehele vermoeidheid
- Spanningsklachten
- Een stukje aandacht voor jezelf

Reflexzonetherapie kunt U goed gebruiken bij:

- Lichamelijke klachten
- Verkrijgen van ontspanning

De uitwerking van een massage:

- Een verbeterde fysieke conditie
 - Afvalstoffen worden afgevoerd
 - De spieren worden geactiveerd
 - Het werkt herstellend
- Een stukje ontlading
 - Verwerking van spanning
 - Bewustwording
- U bent meer uitgerust en energiek
- Een moment voor jezelf

Uw masseur:

Ad van Koppen is rijksgecertificeerd sport-masseur en aange-sloten bij het NGS: het Nederlandse Genootschap voor Sportmassage. Daarnaast heeft hij zich diverse andere, vooral ontspannende massagevormen eigen gemaakt en is tevens reflex-

zonetherapeut

Ook geeft hij bij bedrijven stoelmassages.

Ad van Koppen werkt als zelfstandig ondernemer in een eigen praktijkruimte bij hem aan huis. Tijdens de behandelingen is uw privacy gewaarborgd.

Welke massages kan U verwachten:

- Sportmassage
- Ontspannende lichaamsmassage
- Thaise Yogamassage
- Orang Malu massage
- Kruidenstempel massage
- Hotstone massage
- Reflexzonetherapie-behandelingen
- Stoelmassages voor bedrijven

Sportmassage:

Deze massage richt zich vooral op het bewegingsapparaat. Hierbij worden de spieren los gemasseerd om zodoende een betere circulatie in de bloed- en lymfevaten te verkrijgen. Tevens worden de spieren weer op lengte gebracht. Deze massage kan gegeven worden voor of na een sportactiviteit. Tussendoor kan de massage preventief werken ter voorkoming van blessures.

Ontspannende lichaamsmassage:

Bij deze massage staat de ontspanning centraal. Er worden rustige handgrepen gebruikt uit de sportmassage, shiatsu en polariteitmassage. Door een volledige ontspanning te bewerkstelligen, verdwijnen stress en vermoeidheid; men krijgt weer nieuwe energie. Het is tevens een moment van rust en bewustwording.

Thaise Yogamassage:

De Thaise Yoga Massage is een eeuwenoude massage met invloeden vanuit de Indiase Yoga en de Chinese drukpuntmassage.

De massage wordt met kleding aan op de grond op een matras gegeven; er wordt geen olie



gebruikt. De massage is dynamisch en afwisselend door de aan de Yoga ontleende strekkingen en door de drukpuntmassage. Hiermee worden de spieren soepeler, de botten en gewrichten sterker. De doorstroming wordt geactiveerd. Het vergroot de energie en vitaliteit: kortom een goede onderhoudsbeurt om er geestelijk en lichamelijk weer een tijd tegenaan te kunnen.

Orang Malu massage:

Deze massage is een mix van diverse oosterse en westerse massagetechnieken. De massage is gebaseerd op de symbolen van de Orang Malu (Weeping Boeddha). Deze ineengedoken boeddha staat voor: bescheidenheid, innerlijke kracht, bezinning en bewustwording.

In de massage worden naast ontspannende manuele handgrepen ook verwarmde houten massage-rollen gebruikt. De massage heeft een positief effect op de ademhaling, spijsvertering en de bloed- en lymfecirculatie. Het is absoluut een uitnodiging om geestelijk en lichamelijk te ontspannen.



Kruidenstempel massage:

Dit is een Thaise kruidenmassage, waarbij de rug met kruidenstempels wordt gemasseerd en daarna met warme olie. De kruiden hebben een therapeutische werking; de massage is zacht en geeft een diepe ontspanning. Na de rug worden ook de benen en voeten met de kruidenstempels en olie gemasseerd. Ter afsluiting kan het hoofd ook meegenomen worden in de massage.

D.m.v. deze kruidenstempel massage komen onderliggende blokkades vrij en gaat de energie weer stromen.

Hotstone Massage

is een heerlijke lichaamsmassage, waarbij gebruik gemaakt wordt van warme/hete basaltstenen. De basaltstenen zijn ontstaan vanuit de hete lava van vulkanen en hebben eeuwenlang in rivierbeddingen gelegen, waardoor ze mooie ronde vormen hebben gekregen. De Indianen in Amerika hebben al heel lang warme stenen gebruikt voor heling; zij zeggen dat de stenen gevormd zijn door de vier elementen: aarde, vuur, water en wind. In Azië en India waren warme stenen de voorlopers van de acupunctuurnaalden. De hotstone massage heeft een ontspannende, ontgiftende en afvoerende werking. De stenen worden verwarmd tot 45 à 55° C, waardoor de effecten van de massage veel dieper gaan. De stenen worden op het lichaam geplaatst, maar worden ook gebruikt om te masseren: het is een combinatie van rustige lange strijkingen zowel met als zonder stenen.



Stoelmassage:

Voor mensen, die veel in éénzelfde houding moeten werken of die zwaar werk hebben. Op de werkplek neemt een werknemer gekleed plaats op een speciale stoel. In een 15 tot 20 minuten durende sessie wordt (via drukpunten op rug, armen, schouders, nek en hoofd) de circulatie in het lichaam gestimuleerd om afvalstoffen af te voeren, waardoor weefsels kunnen herstellen en weer voldoende zuurstof en voedingsstoffen kunnen opnemen. De masseur laat de werknemer ervaren, waar in het lichaam de spanning zit en geeft daarbij adviezen om die spanning te verminderen.



Reflexzonetherapie:

Dit is een behandelmethode om klachten en/of blokkades in het lichaam te doen verminderen en weg te werken. Via reflexpunten op de voeten en/of handen worden weefsels, organen en lichaamssystemen geactiveerd om hun werk zo goed mogelijk te doen. Organen die te hard moeten werken, worden genormaliseerd en organen die te traag werken, worden geactiveerd.



Ad van Koppen,
Masseur en reflexzonetherapeut,
Tilanusstraat 2
2672 BL Naaldwijk
☎ 0174 631140
☎ 06 42139281
✉ awvk@kabelfoon.nl
www.advankoppenmassage.nl

**Ad van Koppen
Massage**



**Praktijk voor
massages
en
reflexzone-
therapie**