

Je beter voelen is vaak het begin van beter worden.

Hierbij moeten we niet denken aan ziek of geblesseerd zijn, maar aan de algehele conditie en dus ook de prestatie en het plezier, waarmee U en uw werknemers werken.

Wat is er aan de hand?

Steeds meer mensen werken onder een grote tijdsdruk. Het gevoel van lekker in je vel zitten en het met plezier bezig zijn op het werk kan hierdoor in de knel komen. Dit leidt tot verminderde concentratie en prestatie.

Stoelmassage: binnen 20 minuten weer in topvorm.

Stoelmassage op de werkplek is gebaseerd op een eeuwenoude Japanse acupressuurtechniek. De masseur behandelt volgens een vaste volgorde drukpunten op rug, schouders, nek, armen en hoofd.

Dit vindt plaats in een daarvoor speciaal ontworpen, ergonomische stoel.



Belangrijk is ook dat de werknemer gekleed plaats neemt en zich dus niet hoeft uit te kleden.

Het resultaat is dat stresssymptomen, nek/schouderklachten en vermoeidheidsklachten verminderen en

weggenomen worden. De werknemer ervaart een diepe verkwikkende ontspanning en kan vervolgens weer fris en energiek aan de slag. En dit alles in 20 minuten binnen Uw bedrijf.

Minder ziekteverzuim en weg met de stress.

Het terugdringen van het ziekteverzuim zal U als werkgever aanspreken. Een zieke werknemer kost U een hoop geld (doorbetalen salaris, productieverlies, kosten vervangende kracht). Voldoende reden om actief iets te doen aan verzuimpreventie. De oplossing is zeer effectief en simpel: stoelmassage op de werkplek.

Het effect is tweeledig:

- U verlaagt Uw ziekteverzuim en
- U houdt Uw personeel fris en in goede conditie.

Tevens zal door de ontspanning een deel van de stress worden weggenomen. Stress is vaak de belangrijkste oorzaak van ziekteverzuim. Nek/schouderklachten, hoofdpijn, vermoeidheid, futloosheid en concentratieverlies hangen nauw samen met de hoge werkdruk.

Stoelmassage op de werkplek zorgt voor een stuk ontspanning. Uit onderzoek blijkt dat het kortdurende ziekteverzuim met 15– 20% teruggedrongen kan worden, terwijl de prestaties, het concentratievermogen,

motivatie en creativiteit van Uw werknemers toenemen.

Voortgang:

Door de massage wordt het lichaam (en met name de circulatie) gestimuleerd om afvalstoffen af te voeren, waardoor de weefsels kunnen herstellen en zo weer voldoende zuurstof en voeding kunnen opnemen. Door het geven van druk op het lichaam ervaart de masseur, maar ook de werknemer, waar spanning zit in het lichaam.

De masseur kan door het herhaalde persoonlijke contact Uw werknemers



adviseren, wat betreft werkplekinrichting en werkhouding om de spanning in het lichaam te verminderen. Bij reeds bestaande klachten is er een uitgebreidere behandeling mogelijk: de werknemer neemt dan liggend plaats op een massagetafel, waardoor een diepere werking van de massage mogelijk is.

De stoelmassage in kernwoorden:

- terugdringen van ziekteverzuim
- preventieve werking bij stress en RSI-klachten
- massage door kleding
- massage op de werkplek
- in 20 minuten weer topfit aan de slag
- verhoging van prestaties, creativiteit en concentratie
- daardoor hogere productie
- lage kosten; hoog rendement.

Stoelmassage werkt prestatieverhogend en laat zien dat U om Uw werknemers geeft.

Uw Masseur:

Ad van Koppen, woonachtig in Naaldwijk, is 28 jaar werkzaam geweest in het onderwijs en heeft nu een eigen massagepraktijk.

Na de sportmassage-opleiding heeft hij een studie gevolgd tot reflexzonetherapeut aan de Haagse Academie voor Natuurgeneeswijzen. Via bijscholing is hij bekend met Oosterse en Westerse massagetechnieken. Het gebruik van deze technieken maken hem uniek,

omdat hij per persoon afstemt wat er nodig is. Verder is hij werkzaam in zijn praktijk thuis, waar aan fysieke klachten wordt gewerkt en/of ontspanning wordt bevorderd. Hij is geregistreerd bij het Nederlands Genootschap voor Sportmasseurs (NGS) en heeft een licentie voor de stoelmassages van TouchPro®Europe.

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

STOELMASSAGE

**OOK
VOOR
U**



**Ad van Koppen
Massage**