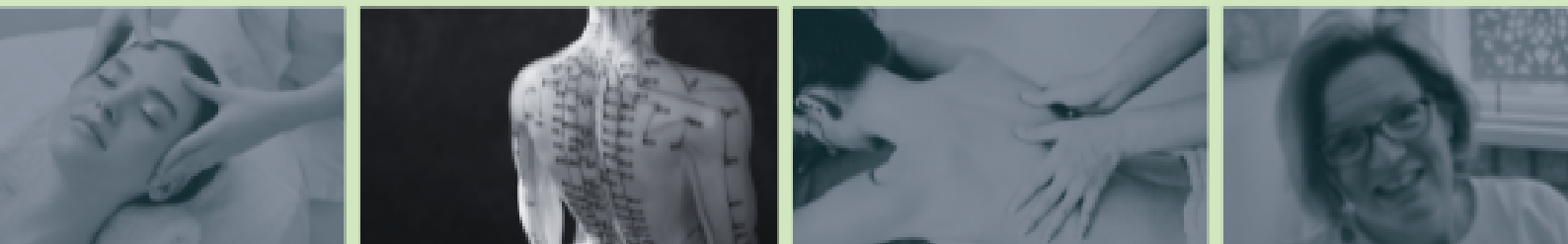


GEEF JEZELF AANDACHT CADEAU

De maandelijkse nieuwsbrief van Praktijk Janida



Massage uitgelicht

vlinder massage

Een Vlindermassage is een eenvoudige zachte en subtiële massage over de ruggengraat en blaasmeridiaan die diep inwerkt op het centrale zenuwstelsel. De ruggenwervel is een van de belangrijkste centra van ons lichaam, hier komen alle zenuwbanen vanuit het gehele lichaam samen. Door de vlinderbeweging wordt het gehele zenuwstelsel geraakt. De organen die hiermee verbonden zijn, gaan beter functioneren.

De warme, zachte massage, die voelt aan als een constante streling van warmte en geborgenheid. het wordt gemakkelijker om te ontspannen en je over te geven aan de totale rust die over je gehele lichaam komt.

Door de herhaling van de eenvoudige lichte beweging op de rug, wordt het lichaam uitgenodigd om oude spanningen, stress en blokkades los te laten. Hierdoor ontstaat er een diepe ontspanning en een terugkeer van balans in je lichaam.

Een vlindermassage geeft:
rust, veiligheid en geborgenheid.
en een diepe ontspanning.

Vlindermassage kan een op zichzelf staande behandeling zijn, maar ook ingepast worden in andere massagevormen en behandelingen.

IN DIT NUMMER

UITGELICHT : VLINDERMASSAGE

MASSAGE EN DEMENTIE

KRUIDEN IN HUN ELEMENT BRANDNETEL

colofon

Uit de praktijk



Een heer komt met tegenzin binnen. Het lukt allemaal niet zo goed. De heer is boos en gefrustreerd, omdat hij de wereld om zich heen niet meer begrijpt.

Wanneer de heer comfortabel op mijn massagetafel ligt begin ik met zijn handen vast te houden. En terwijl we zo samen een tijdje stil zijn, voel ik dat de energie gaat stromen. De heer blijkt ook, want hij sluit zijn ogen en ontspant.

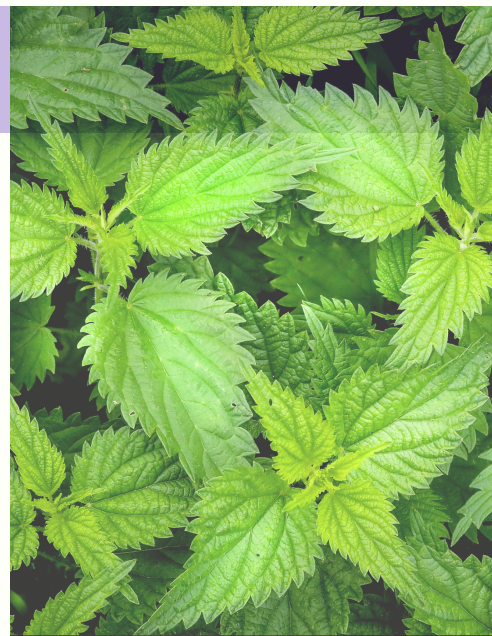
Na de massage ziet de heer er "zachter" uit. Het is zo mooi om te zien wat aanraking met aandacht kan doen.

kruiden in hun element

Het is lente en daar hoort het Hout element bij. Hout staat voor nieuw, voor het begin, voor groei en ontwikkeling. Het element Hout is verbonden met je lever en galblaas. De lever zorgt voor een evenwichtige verdeling van energie in het lichaam en is verantwoordelijk voor de hoeveelheid en de kwaliteit van het bloed.

brandnetel is een kruid dat de lever goed ondersteunt, omdat brandnetel namelijk helpt om gifstoffen uit je lichaam te verwijderen. Tegelijkertijd bevat ze een breed scala aan mineralen en vitaminen waardoor ze je lichaam mee kan voeden. wat natuurlijk belangrijk is voor groei en ontwikkeling.

Brandnetel is een kruid dat voor iedereen gemakkelijk en goedkoop te vinden is, het is daarom een goed idee om dit kruid te gebruiken in het voorjaar. Zet er bijvoorbeeld eens thee van of maak een heerlijke lentesoep met brandnetel.



Praktijk Janida

Voel je vrij om deze nieuwsbrief door te sturen.

Als je van praktijk Janida geen informatie meer wilt ontvangen, stuur dan een mail naar info@praktijkjanida.nl of gebruik het [contactformulier](#).

