

## ALLE MASSAGES OP EEN RIJ

### Sportmassage

30 minuten  
60 minuten

### Ontspanningsmassage

30 minuten  
60 minuten  
90 minuten

### Voetreflexmassage

60 minuten

### Manuele lymfe drainage

30 minuten  
50 minuten

### Hotstonemassage

60 minuten  
90 minuten

### Therapeutische massage

Consult 30 minuten  
Consult 60 minuten

### Medical tapen

Afhankelijk van behandeling  
Vooraf in overleg met therapeut

- Kijk voor tarieven en algemene voorwaarden op onze website.
- Contant betalen, pinnen is niet mogelijk.
- Declaratie bij uw zorgverzekeraar is niet mogelijk.
- Alle wellness behandelingen zijn inclusief een kort intakegesprek over uw gezondheid en wensen.
- Afspraken minstens 24 uur van te voren afzeggen, anders wordt de besproken tijd in rekening gebracht.



## Praktijk Jeannette Hoek

Acacialaan 20  
3286 XA Klaaswaal

Telefoon: 06-11026586  
E-mail: [info@praktijk-jeannettehoek.nl](mailto:info@praktijk-jeannettehoek.nl)  
Website: [www.praktijk-jeannettehoek.nl](http://www.praktijk-jeannettehoek.nl)



# Praktijk Jeannette Hoek



Voetreflexmassage  
Manuele lymfedrainage  
Ontspanningsmassage  
Sportmassage  
Hotstone massage  
Therapeutische massage

# WELL-BALANCED

Well-balanced betekent evenwichtig, in harmonie; het lichaam en de geest in evenwicht.

Een welzijn waarin we allemaal willen leven. Echter, in de huidige maatschappij komt dit dynamisch evenwicht steeds meer onder druk te staan. De druk van het presteren en het deelnemen aan allerlei 'opgelegde' leuke en minder leuke zaken, zorgen ervoor dat steeds meer mensen al moe zijn voordat de dag begonnen is.

Als mensen zich teveel belasten, bestaat het gevaar uit evenwicht te raken. Dit kan ook ontstaan door teveel leuke afspraken in je agenda.

Blokkades ontstaan in het lichaam door spanningen, tekort aan bepaalde voedingsstoffen of door een verstoorde balans tussen lichaam en geest.

## THERAPEUTISCHE BEHANDELING

Wanneer u met een klacht binnenkomt, wordt door middel van een vraaggesprek en een onderzoek uw klacht in beeld gebracht. Met deze gegevens kan een behandelpuntenplan opgesteld worden. Bij specialistische klachten wordt voor een massagebehandelingstraject om toestemming van uw behandelend arts gevraagd.

## PREVENTIEVE BEHANDELING

Het is belangrijker te voorkomen dat het lichaam met echte klachten te maken krijgt. Door het masseren van de verschillende lagen weefsel zoals huid, onderhuids bindweefsel, spieren en kapsels, kan je spanning en andere ongemakken zoals stijfheid en pijn wegnemen. Door de blokkades op te heffen krijgt het lichaam de kans zich weer te ontspannen. Het zelf herstellend vermogen van het lichaam wordt gestimuleerd en daardoor positief beïnvloed.

## MASSAGES

De verschillende vormen van masseren kunnen zowel apart als gecombineerd gegeven worden. Triggerpoint, bindweefselmassage en voetreflexmassage worden veelal geïntegreerd in een sportmassage of therapeutische massage.

## VOETREFLEX / HOTSTONE / MLD

Voetreflex is een oude geneeswijze. Deze behandelmethodes kunnen zorgen voor het opheffen van blokkades in de lichaamsenergie via reflexpunten. Bij hotstone massage wordt door de combinatie met warme stenen/olie en druk van de stenen dieper gemasseerd. Hiermee wordt het effect intensiever. Voor de discipline manuele lymfedrainage vindt u alle informatie in de speciale folder. In overleg kan elke massage aangepast worden aan uw persoonlijke wensen en behoeften.



*Gezondheid is een toestand van volledig lichamelijk, geestelijk en maatschappelijk welzijn, en niet slechts de afwezigheid van ziekte of andere lichamelijke gebreken.*

*Kijk voor meer gedetailleerde informatie over de verschillende vormen van masseren op de website [www.praktijk-jeannettehoek.nl](http://www.praktijk-jeannettehoek.nl).*

*“Door het geven van de juiste massage creëer ik weer ruimte in uw lichaam en kan het zelf herstellend vermogen in gang gezet worden.”*