

Nieuwsbrief

Herfst 2010

MertinaMassage Purmerend

Ondanks de prachtige dagen die wij nog tegoed hebben van de zomerperiode, realiseren wij ons terdege dat de langste dag is geweest, de nachten langzaam langer zullen worden en de temperatuur zal dalen, kortom de herfst zal niet lang meer op zich laten wachten. Zoals ieder seizoen haar eigen charme heeft, is het bij de herfst niet anders. Tijd voor overgang naar de winter, bezinning, afsluiten om opnieuw te kunnen beginnen. Loslaten van de oude blaadjes en aansterken om de winter door te komen en de nieuwe krachten ten volle te benutten als straks de lente zich weer aandient met al haar moois.

Nieuws over Ayurveda

Onderstaande informatie vind ik dermate belangrijk dat ik besloten heb het ook bij deze nieuwsbrief te laten staan. Doe er je voordeel mee. Ayurveda neemt een steeds grotere plaats in binnen de wereld van gezondheid en wellness. De bijdrage aan adviezen, kruiden, behandelingen en positieve resultaten groeit. Gelukkig, hoewel ik tegelijkertijd een waarschuwing wil plaatsen, omdat hierdoor ook een wildgroei dreigt te ontstaan – met alle gevaren die daar het gevolg van kunnen zijn. Wees dus alert op kwaliteit en kies bewust voor je therapeut, of dat nu met gezondheidskwesties, ontspanning of wellness te maken heeft.



Om de kwaliteit te waarborgen is de ANVAG, Ayurvedische beroepsvereniging (www.anvag.nl), in het leven geroepen. Op die site kun je terecht voor alles wat met geregistreerde Ayurveda therapeuten te maken heeft, zoals nieuws, mededelingen, adressen van therapeuten in jouw regio, enzovoort. De verwachting is om over niet al te lange tijd een wereldconferentie rond Ayurveda te organiseren. Meer nieuws hierover volgt.

MertinaMassage en activiteiten

Om de service van onze activiteiten nog meer gestalte te geven zijn wij onlangs aangesloten bij de "RING" (www.ring.nl). Een organisatie die wegwijs maakt binnen de natuurgerichte gezondheidszorg, met een onafhankelijke klachtencommissie.

Een andere service die wij eerder gemeld hebben, maar de moeite van het herhalen waard is, is het wellnessarrangement van Mertinamassage:

- samen met een gediplomeerde schoonheidsspecialiste verzorgen wij in een ochtend, middag of avond een geheel verzorgde vervendagdeel voor twee personen. Het arrangement bestaat uit een Abhyanga lichaamsmassage, een voetmassage en een schoonheids- en manicurebehandeling. Tussendoor serveren wij verschillende soorten thee, en dadels, vijgen en andere kleine hapjes. je kunt tussen de behandelingen door relaxen.
- Deze behandeling wordt gegeven in de praktijk in Purmerend, waar wij met twee behandel tafels werken en elkaar en de behandelingen afwisselen. We kunnen ook onze benodigdheden meenemen en het geheel bij jou thuis verzorgen.

Als dit je wat lijkt, voor een viering, of zomaar om jezelf of een ander te verwennen, neem dan contact op voor een afspraak. Vooraf bespreken wij de mogelijkheden. Vraag de speciale folder aan op ed@mertinamassage.nl

Wat kan er meer met Ayurveda

Met de hoofdmassage wordt veel succes behaald. Het is gebleken dat een hoofdmassage laagdrempelig is omdat met de kleding aan wordt gemasseerd. Dat is zeker nuttig als massage vreemd voor je is. Degenen die regelmatig gemasseerd worden, zullen minder moeite hebben een volledige lichaamsmassage te ondergaan.

Daarnaast is gebleken dat een hoofdmassage goed werkt tegen het verlagen van hoge bloeddruk, als ondersteuning bij een moeilijk gesprek, of een examen. Natuurlijk moet bij hoge bloeddruk altijd de huisarts geraadpleegd worden en mag massage niet als genezing beschouwd worden.

Een massage voor een ontspannen en weldadig gevoel is bekend. Maar het is ook mogelijk gericht te masseren tegen pijn. Bijvoorbeeld bij artrose, botontkalking (osteoporose), artritis, migraine, slapeloosheid, kneuzingen, spierpijn en andere lichamelijke klachten, waarbij Ayurveda met haar specifieke kruidenoliën verlichting kan bieden. Bespreek vrijblijvend de mogelijkheden, of kijk op www.mertinamassage.nl voor meer details.



Waarom massage



Massage werkt therapeutisch en helend. Steeds meer mensen in Nederland ontdekken de weldadige werking van massage. Massage met kruidenolie is een zeer oud gegeven binnen Ayurveda en behoort tot de dagelijkse rituelen bij gezinnen in India. Masseren met kruidenolie ondersteunt de gezondheid, brengt spierweefsels tot rust en voedt de onderliggende lichaamsweefsels.

Onlangs kwam ik een site tegen met waardevolle tips over gezondheid en fit zijn, de moeite waard om een kijkje te nemen op www.mindbodytips.nl

Beveel je iemand aan voor een massage en maakt diegene een afspraak, dan krijg je op je eigen massage 10% korting.

Voor nu, veel wijsheid.

Mertinamassage

www.mertinamassage.nl ed@mertinamassage.nl
Kennedyplein 6 2^e etage 1443 EC Purmerend
Tel.06-30416096