

Even voorstellen

Mijn naam is Cees van Malssen. In 1990 behaalde ik mijn diploma sportmassage. Vervolgens heb ik mij diverse andere massage technieken eigen gemaakt (o.a. ontspanningsmassage, shiatsu, tuina en voetreflex).

Na een opleiding Touch for Health en edukinesiologie (hersengymnastiek) kwam ik in 1994 in aanraking met Cranio-Sacraal Therapie en S.E.R. (Somato Emotional Release), hierin heb ik mij verder gespecialiseerd. Met C.S.T. behandel ik ook dieren (m.n. katten, honden en paarden). Indien nodig kom ik ook voor een behandeling bij u thuis.

Inmiddels ben ik ook al enige jaren actief bij diverse bedrijven in en rond Dordrecht met TouchPro® stoelmassage.

Na een 3-jarige opleiding ontspanningstherapie geef ik ook hierin les aan diverse groepen en individueel. Ik sta als natuurgeneeskundig therapeut geregistreerd bij de L.V.N.G.

Behandelingen worden door de meeste zorgverzekeraars geheel of gedeeltelijk vergoed.



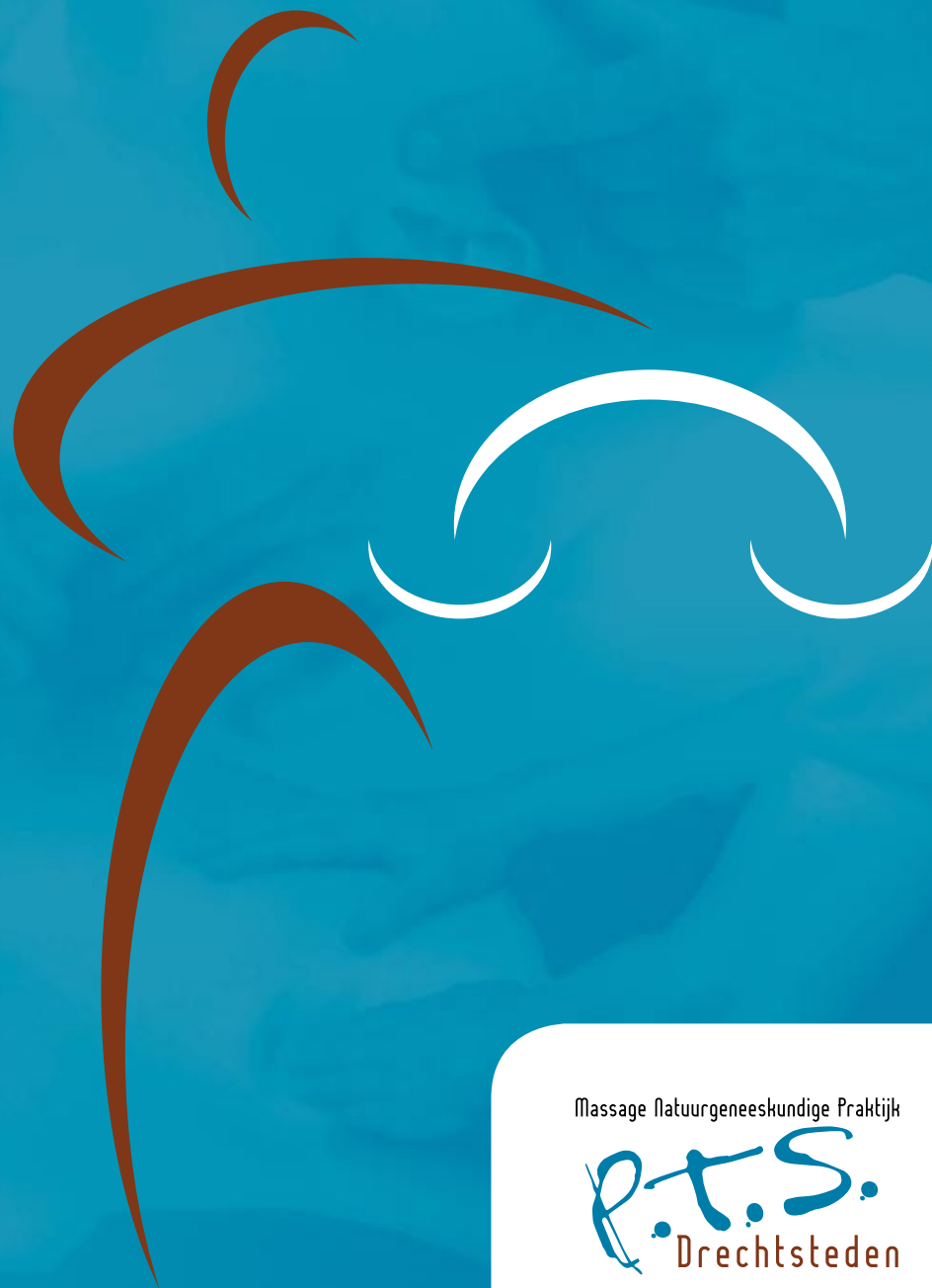
Therapie aanbod

- ✦ Cranio-Sacraal Therapie
- ✦ Ontspanningstherapie
- ✦ Edukinesiologie
- ✦ Voetreflexologie
- ✦ TouchPro® Stoelmassage
- ✦ Sport- en andere Massagevormen

PTS Drechtsteden: Lid IUNG, csvn, ngs, wie en touchPro® Europe

Cees van Malssen - Octant 105 - 3328 SH Dordrecht - tel: 078-6170300 of 06 - 196 046 12
email: info@ptsdrechtsteden.nl - www.ptsdrechtsteden.nl

Ontspannings Therapie



Massage Natuurgeneeskundige Praktijk

p.t.s.
Drechtsteden

Wat is stress

Tegenwoordig is stress is één van de belangrijkste factoren die van invloed is op de gezondheid. De oorzaak kan van alles zijn: te hoge werkdruk, zorgen, verdriet, ziekte, veranderingen in uw persoonlijke omstandigheden. Stress is een normaal onderdeel van het leven: in feite kan een bepaalde hoeveelheid stress geen kwaad en is het zelfs essentieel voor de gemotiveerdheid en de persoonlijke ontwikkeling.

De mens heeft een natuurlijk systeem om in evenwicht te blijven en het lichaam probeert altijd een toestand van evenwicht en innerlijke harmonie te bereiken. Een op alle gebieden gezond mens is in staat om kleine verstoringen van de balans zelf te herstellen, het evenwicht terug te vinden. Echter, als stress te lang aanhoudt en het lichaam niet in staat is dat evenwicht voldoende te herstellen, kan het lichaam die spanning opslaan, met als gevolg allerlei klachten.

Bijvoorbeeld:

- + hoofdpijn
- + rugpijn
- + maag- en darmklachten
- + vermoeidheid
- + angsten of fobieën
- + depressie
- + chronische pijn



Wat is ontspanningstherapie

Tijdens ontspanningstherapie worden allerlei methoden en technieken aangereikt om stress te lijf te gaan. De ademhaling staat hierbij centraal. Een fysieke en/of emotionele druk heeft direct effect op de ademhaling, vaak op een nadelige manier. Als u gestresst bent wordt uw ademhaling onregelmatig en oppervlakkig, u zult zelfs af en toe uw adem inhouden.

Met behulp van de juiste ademhaling kunt u zorgen dat uw lichaam zich kan ontspannen, zodat het natuurlijk evenwicht wordt teruggevonden. U leert spanningen (blokkades) te lokaliseren en los te laten. (Pijn)klachten verminderen of verdwijnen.

U wordt rustiger, de conditie verbetert, de energie stroomt beter door. Het zelfvertrouwen groeit en u leert uw eigen grenzen kennen, waardoor u eerder en beter in staat bent om met stressvolle situaties om te gaan. U kunt stress niet altijd vermijden, maar met behulp van ontspanningstherapie kunt u leren om er anders en beter mee om te gaan.

Ontspanningstherapie wordt individueel en in groepsverband gegeven. Het is geschikt voor iedereen. Deze therapie wordt door de meeste zorgverzekeraars geheel of gedeeltelijk vergoed.