

Ik heb gekozen voor de webnaam "de Heulenaar". Allereerst omdat ik een geboren en getogen "Heulenaar" uit Kwintsheul ben, maar ook omdat "heul" latijn is voor "brug" en deze Heulenaar probeert bruggen te slaan tussen de methoden en visies van de drie grote geneeskundige systemen t.w.:

Het Westers reguliere medisch materiemodel waarbij de klacht, de symptomen, centraal staan.

Het Chinese energiemodel waarbij de emoties die bijdragen aan de klacht centraal staan.

Het Indiaas bewustzijnsmodel waarbij de gedachten die bijdragen aan de klacht centraal staan.

Uit deze drie grote systemen is een nieuwe holistische behandelwijze ontstaan die kan putten uit een schat van zowel eeuwenoude als de allernieuwste technieken en inzichten.

Bij elke klacht of blessure is er sprake van een disbalans tussen de belasting (dat wat we het lichaam opleggen) en de belastbaarheid (dat wat we kunnen verdragen).

Door de belastbaarheid te vergroten kunnen we deze disbalans weer herstellen, we kunnen weer meer aan, waardoor het lichaam in staat gesteld wordt zichzelf te herstellen.

Afhankelijk van de klacht en uw voorkeur kan ik kiezen uit een breed scala van massagethoden en aanverwante therapieën zoals; sportmassage, bindweefselmassage, hotstonemassage, haptonomie, vitaliteitsmassage, cupping, triggerpointtherapie, acupressuur, oefentherapie, myofascial release, touch for health en scenartherapie.

Tarieven:

Intakegesprek € 30,00
(ca. 30 minuten)

Diverse massages € 40,00
(ca. 60 minuten)

Oefentherapie € 40,00
(ca. 60 minuten)

Diverse therapieën € 40,00
(ca. 60 minuten)

Scenar € 30,00

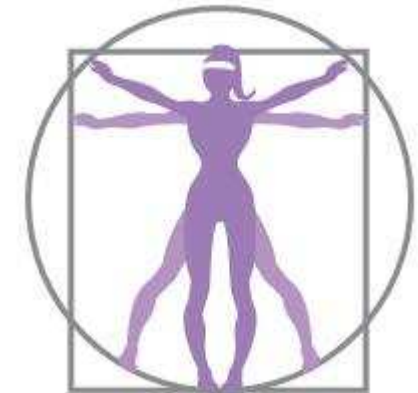
Bovengenoemde bedragen
zijn incl. 19% BTW

Prijzen 2009



DE HEULENAAR

SPORT- EN MASSAGETHERAPIE



Anita van der Scheer
't Hoogje 6
2295 HD KWINTSHEUL

www.deheulenaar.nl
info@deheulenaar.nl

0174-295970
0648-636422

Behandeling uitsluitend
volgens afspraak

OEFENTHERAPIE

Soms ontstaat een blessure. Als massagetherapeut kan ik deskundige hulp bieden.

Oefentherapie kan ingezet worden voor het oplossen van problemen met het bewegingsapparaat zoals bewegingsbeperkingen, spierverkortingen en kracht- en stabiliteitverlies. Bewegen ontspant, mobiliseert en verbetert de spierfunctie. Het is zeer goed te combineren met massage en andere therapievormen en biedt bovendien de mogelijkheid om thuis aan uw klacht te werken.

ACUPRESSUUR

Acupressuur wordt, evenals acupunctuur, al duizenden jaren gebruikt om ziektes en aandoeningen te behandelen. Vooral in China, waar het zijn oorsprong vond, is het erg populair.

Acupressuur wordt met succes toegepast op klachten aan het bewegingsapparaat.

BINDWEEFSELMASSAGE

is een vorm van massage, waarbij een prikkel aan het onderhuids bindweefsel wordt gegeven. Het is een reflexzone behandeling, hetgeen betekent, dat de uitgevoerde prikkel op de huid invloed heeft op inwendige organen, spieren, botten welke door dezelfde zenuw worden geïnnerveerd.

Voor veel van uw lichamelijke klachten is het zinvol om een bindweefselmassage te laten uitvoeren. In de bindweefsellaag van de huid, voornamelijk op de rug, kunt u verklevingen in het bindweefsel hebben welke door massage-technieken los te maken zijn. Met bindweefselmassage vindt vaak na de derde of vierde behandeling al verbetering of genezing van uw klacht(en) plaats. Bindweefselmassage kan onder meer worden toegepast bij slapeloosheid, stress, hoofdpijn, migraine, chronische obstipatie en diarree, maag- en darmproblemen, spit, gewrichtsklachten, gewrichts- en spierreuma, menstruatieproblemen.

CUPPING

Cupping is een massagetechniek die binnen de Oosterse geneeskunde werd ontwikkeld om gifstoffen en spierkrampen vanuit diepere lichaamsweefsels naar het huidoppervlak te trekken.

Doordat de spieren en de huid goed doorbloed raken, wordt het voor het lichaam eenvoudiger afvalstoffen te verwijderen, met als gevolg een algehele ontspanning.

Cupping geeft o.m. verlichting bij:

Chronische pijnklachten, hoofdpijn en duizeligheid door de sterk ontgiftende werking.

TRIGGERPOINTTHERAPIE

Veel van onze klachten worden feitelijk veroorzaakt door myofasciale triggerpoints (kleine spierknopen) in overbelaste of geblesseerde spieren welke pijn afleiden naar andere gebieden. Veel van deze pijnen kunt u door TP-therapie zelf leren verhelpen.

TOUCH FOR HEALTH

Touch for Health is een spier- en energie versterkende methode die tot doel heeft het lichaam in een goede conditie te brengen en te houden. Het biedt de mogelijkheid om met behulp van manuele spiertesten spierzwakten en energieblokkades op te sporen, welke veroorzaakt worden door een emotionele, fysieke of chemische onbalans, waarna ze met simpele technieken worden gecorrigeerd. De methode werkt zowel curatief als preventief.

HAPTONOMISCHE MASSAGE

Haptonomie houdt zich bezig met aanraken, voelen, direct lichamenlijk contact, met de ontwikkeling van het menselijk gevoelsleven en de ontwikkeling van de tastzin, met houdingen, bewegingen en gebaren. Vooral aan de gevoelsmatige betekenis van aanraken en voelen wordt in haptonomie veel aandacht besteed. Haptonomische Massage is een rustige, ontspannende massage, die lichaam en geest met elkaar in harmonie brengt.

HOTSTONE MASSAGE

wordt gegeven met mooi door de natuur afgeronde verwarmde lavastenen, hierdoor (de warmte) werkt een hotstone massage vaak dieper door dan een gewone massage. Door de samenstelling van de stenen heeft hotstone massage ook een energetisch aspect.

Als warmte weldadig voor je voelt is het een heerlijke verwenmassage. Hotstone massage is goed bij ondermeer spierpijnen, -verstijvingen en -spanningen, een verminderde bloedsomloop, bij rugklachten, artritis, reuma, fibromyalgie, veel menstruatieproblemen en, door zijn ontspannende werking, bij stress (maar niet bij burnout) en angstgevoelens.

ONTSPANNINGSMASSAGE

Dat massages goed voor je zijn is al eeuwenlang bekend. Massage is een van de natuurlijkste manieren om het lichaam van stress te ontlasten en heeft een gunstige uitwerking op de algehele gezondheid. Door het moderne leven komt het lichaam fysiek en geestelijk onder steeds zwaardere druk te staan. Er worden steeds hogere eisen aan het lichaam gesteld. Massage kan overbelasting verminderen en pijn verlichten. Jong en oud, iedereen kan profiteren van de weldadige werking van een ontspanningsmassage.

ANTICELLULITE- EN CONTOURMASSAGE

Afslanken d.m.v. een intensieve massage op de plaatsen waar cellulite en vet zich ophopen, zoals benen-heupen-billen-buik. Er wordt gemasseerd met druivenpitolie toegevoegd met speciaal geselecteerde essentiële oliën. De massage duurt ongeveer 30 minuten per sessie, afhankelijk van de ernst van de cellulite. De huid wordt strakker en voelt elastischer aan, de cellulite wordt minder.

SPORTMASSAGE

is niet alleen voor sporters een weldaad. U kunt ook af en toe een sportmassage nemen om uw spieren in goede conditie te houden. Ik ben NGS-sportmasseur/verzorger en licentiehouder.