

Massage en yoga (privé) per 1 september 2007

Klassieke massage

De massage (met etherische oliën) die in het westen het meest bekend is.

Energetische massage

Door ondermeer handoplegging worden de energieën in je lichaam in balans gebracht.

Acu-Yoga massage

Een combinatie van enkele yogahoudingen, Shiatsu (drukpuntmassage) en energetische massage.

Hotstone massage

Een vorm van klassieke massage met lavastenen die net die temperatuur hebben die nog goed voor je voelt. Erg ontspannend en daarmee ook helend en bevrijdend. Ontleend aan oude massagevormen binnen tal van tradities. *Niet bij een buitentemperatuur van meer dan 24 -!*

Yoga privé

Een privé yogales waarin er extra aandacht voor je kan zijn. Eenvoudige maar diepwerkende oefeningen en natuurlijk ruim de tijd om ontspannen af te sluiten.

Alléén voor mensen die al enkele keren het open Yoga uur hebben gevolgd.

Klassieke massage en Hotstone-massage worden op de blote huid gegeven (olie). Bij de andere massages en bij yoga raad ik soepele, niet knellende kleding van natuurlijke materialen (bij voorkeur katoen) aan. Als dat toepasselijk is werk ik aanvullend met klankschalen of moxa.

De massages die ik geef zijn uitsluitend gericht op ontspanning en het in balans brengen van je lichaamsenergieën. Ze duren één à anderhalf uur en worden gegeven op Wikke 12, 6663 GH in Lent.

Tarieven

Alle bedragen in euro's.

<i>Inkomen</i>	<i>Massage</i>	<i>Hotstone-massage</i>	<i>Yoga privé</i>
Uitkering of student	17,50	22,50	20,00
Modaal	25,00	32,50.	27,50
Bovenmodaal	35,00	42,50	37,50

Regelmatige deelnemers aan het Open Yoga uur ontvangen de eerste keer \ 2,50 korting.

Als je iemand een massage cadeau wilt doen geldt jouw financiële draagkracht als uitgangspunt. Als je wilt maak ik een cadeaubon voor je, zodat je iets tastbaars kunt geven.

Over mezelf

Ik ben van 1947.

Meer dan 15 jaar heb ik yogalessen gegeven bij het PMV centrum in Nijmegen en gedurende drie jaar in een fysiotherapeutisch instituut (Hermann Küsters) in Kranenburg, Duitsland. Nu geef ik al enkele jaren met veel plezier les in het Cordium in Nijmegen (www.cordium.nl)

Ik ben gediplomeerd Shiatsu therapeut (Academie voor Chinese Geneeswijzen Qing Bai) en heb een aantal aanvullende cursussen en workshops gevolgd op het gebied van ondermeer ooraacupunctuur (Qing Bai), klankschalentherapie (onder andere bij Hans de Back) en massage, waaronder energetische en Hotstone-massage (John Keet).

Ik werk part-time als adviseur op het gebied van milieu en duurzaamheid bij de gemeente Nijmegen. Verder bouw ik binnen de Stichting Shanra websites voor starters, kleinschalige bedrijven en zelfstandig therapeuten, werkzaam op het gebied van spiritualiteit, geneeswijzen en psychologische onderwerpen.

Hans van Meteren, Wikke 12, 6663GH, Lent (Nijmegen) - 0651 530 445

Email: hansvanmeteren@xs4all.nl | Skype: hansvanmeteren

Mijn website: www.innemed.org | Stichting Shanra: www.shanra.nl