

Massage cursussen met Rebalancing technieken

Massage ontspant lichaam en geest, koestert en zorgt voor rust en aandacht.

Stress en allerlei fysieke ongemakken kunnen erdoor verminderen.

Na een massage voel je je meestal vrijer, lichter en weer een beetje nieuw.

Iedereen kan intuïtief aanraken en masseren. Maar wil je meer vertrouwen krijgen in wat je doet, dan is het prettig om goede basiskennis van massagetechnieken te hebben. En die technieken kun je op speelse en lichte wijze leren...

Basiscursus

Je leert een volledige ontspanningsmassage te geven, met technieken van Rebalancing. Het is een heel fysieke, langzame en intensieve massage, die veel aandacht schenkt aan de manier van aanraken. Je leert diep in de spieren en weefsels te masseren, de gewrichten te ontspannen en zachte massage te geven. Je leert werken vanuit ontspanning, onder meer door je eigen lichaam zo efficiënt mogelijk te gebruiken en jezelf te blijven voelen. Hierdoor ben je als gever na de massage zelf ook verkwikt.

Niet alleen leer je masseren, je wint ook aan veerkracht. De Rebalancingtechnieken ondersteunen je om in verbinding te blijven met de ander terwijl je het contact met jezelf behoudt.

De basiscursus wordt momenteel gegeven in 10 dagdelen of in 4 dagen. De cursus is inclusief cursusboek en massageolie. Als je hooguit 1 les hebt gemist, ontvang je na afloop van de cursus het 'certificaat basiscursus'. Dit certificaat heb je nodig als je de vervolgcursus(sen) wil volgen.

Uitproberen

Wil je eerst eens uitproberen hoe het werkt? Of wil je – met vrienden of op je werk - een leuke workshop van een dagdeel? Doe dan de workshop huis- tuin- en keukenstoelmassage. Gewoon op je eigen keuken- of kantoorstool kun je iemand een heerlijke ontspanningsmassage geven van nek en schouders, plus nog een beetje extra. En je krijgt direct de eerste Rebalancingtips dus het is ook goed voor jezelf. Echt leuk om te doen!

Vervolgcursus(sen)

Wie na de basiscursus nog een stapje verder wil, kan kiezen uit twee vervolgcursussen. Daarin laat je de vaste structuur van de basiscursus los en werk je steeds meer vanuit je intuïtie. Én met veel aandacht voor je eigen ontspanning en je kwaliteit van aanraken. Je verdiept je kennis en kunde en krijgt nieuwe technieken aangereikt. Alles is een uitnodiging om nog meer in jezelf te mogen rusten tijdens het geven en het ontvangen van massages.

Workshop gewrichtsontspanning

Gewrichtsontspanning is geen massage: je gebruikt geen olie maar wel een massagetafel. Het effect kan heel diep doorwerken! Feitelijk is je lichaam zo soepel als je gewrichten zijn. Die bepalen hoe ver je en in welke richting je kunt buigen. In deze workshop maak je kennis met de zachtheid en de vloeibaarheid van je lichaam. Je leert het lichaam in zijn eigen ritme te strekken, te wiegen en te schudden. Zo ontstaan er golfbewegingen die een gevoel van diepe rust in lichaam en geest geven. Dit kan oude spanningen verminderen, en je gaat ontdekken hoe vrij je lichaam kan zijn, zowel in het geven als in het ontvangen.

Workshop handen en voeten

Onze handen en voeten krijgen zelden de aandacht die ze verdienen, maar nu kun je ze een dagje verwennen. Voor veel mensen zijn de houding en technieken uit de Rebalancing een welkome aanvulling, of je nu therapeut, manicure of pedicure bent, in de zorg werkt of 'gewoon' liefhebber bent van masseren en gemasseerd worden. In deze workshop worden handen en voeten een hele dag verwend, en leer je (aanvullende) aanraaktechnieken.

Masseren met z'n tweetjes

Als je er aan toe bent om eens een dagje echt aan elkaar te besteden en voor elkaar uit te trekken, zou dit best een goede beslissing kunnen zijn! Of je nu 'echt-paar' bent, moeder en dochter, goede vrienden of vriendinnen.... Het gaat deze dag om ont-moeten: je hoeft niet goed te kunnen masseren, dat zal je vanzelf gaan lukken, want het gaat alleen om aanraken met 'je hart in je handen'. Met je hart in je handen kun je heel veel vertellen... Je gebruikt deze dag heerlijk veel olie....

Alle workshops en cursussen zijn (door)ontwikkeld door Hilda van Stee en Xandra Veltman, beiden Rebalancing therapeut. Wij geven samen cursussen (zie www.body@home.nl), maar je kunt ook bij één van ons terecht. Bij mij gaat een cursus van start in overleg en bij voldoende deelname. Neem voor meer informatie [contact](#) op.