

praktijk druk.nl

www.praktijkdruk.nl



Zwangerschapsmassage & massage voor mama's

Je zwangerschap is een unieke tijd en het kindje dat in jouw buik groeit geeft een speciaal gevoel. In korte tijd gebeurt er veel in je lichaam en door deze veranderingen ben je soms sneller moe en krijg je last van lichamelijke klachten.

Zwangerschapsmassage helpt deze klachten te verlichten en kan bovendien geestelijke en emotionele spanningen die je ervaart verminderen. De spieren worden weer soepeler en de bloedcirculatie verbetert, je ademhaling wordt dieper en het hoofd komt even helemaal tot rust. Kortom, door deze ontspanning kun je de zwangerschap bewuster en intenser ervaren.

Massage na de bevalling tijdens de periode van 'ontzangeren' (ca. 9 maanden) kan ook. Dit kan dan ondersteunend werken om sneller in balans te komen en te herstellen van de fysieke inspanning van de bevalling. Zit jezelf lekker in je vel dan voelt je kindje dat ook. Maak een afspraak voor de speciale **mamamassage** en voel je weer snel fit en energiek.

Voor meer informatie zie www.praktijkdruk.nl of neem contact op met Brenda Starren, tel. 06-48103710