

Programma 1e helft 2012
Keuze uit ruim aanbod
Massagecursussen/Workshops Reiki-Workshops Vrouwengroepen
Meppel - Zuidwolde

Massage aanbod.

De cursussen en workshops die aangeboden worden zijn gericht op het geven van een ontspanningsmassage en zijn goed te combineren met elkaar. Er wordt gewerkt in een rustige, open sfeer met respect voor elkaar. We hebben geen haast en gaan juist vertragen. In het begin van de les doen we oefeningen die het masseren ten goede komen. Ook aandacht voor een juiste (werk)houding. Cursisten krijgen een reader mee waar de technieken in staan. De massagegroepen worden begeleid door Elly v.d. Hoeff. Meestal is er een assistent(e) bij.

Opgave: Liefst z.s.m. **tel. 0528 - 353 256**, of via praktijk@ellyvanderhoeff.nl

Plaats: De activiteiten vinden plaats in **Zuidwolde** ten Utlodreef 20; of in **Meppel** (bij John Keet). Een kwartier voor aanvang is de ruimte open.

Lesgeld: Je krijgt een bevestiging en rekening toegestuurd.

Basiscursus Ontspanningsmassage. Acht dagdelen.

Gericht op het ervaren van de mens als een geheel (lichaam, geest en ziel). Leren geven van een ontspanningsmassage, zodanig dat een gevoel van welbevinden ervaren kan worden. Veel technieken, o.a. strijkingen die op een ontspannen manier en met aandacht worden uitgevoerd. En je leert hoe je een massage kunt beginnen en afronden.

Data: Zat.28 jan. van 10.00- 15.45 u.(lunchpakket meen.). En

Maandagavond: 30 jan; 6-13-20 febr. van 19.30-22.15 u.

En **zondag 19 febr.** van 10.00-15.45 u

Kosten: 194,50.

Basiscursus Rug-,nek- en schoudermassage.

Meer gericht op het losmaken van de spieren. Veel technieken. Activerende grepen, zoals huidrollen, knedingen en fricties worden afgewisseld met technieken die een ontspannende werking hebben, bv. strijkingen. En aandacht voor benen en voeten. Ook hier staat voorop met zorg en aandacht masseren. Zes lessen.

Data: Maandagavond 5-12-19-26 mrt. van 19.30 - 22.15 u.

Zat. 10 mrt. van 10.00-15.45 u.

Kosten: 152,

Workshop Polariteitsmassage. Drie avonden.

Deze massage berust op het principe dat de energie in ons lichaam in balans wordt gebracht. Het gaat om het bewust benutten van de levensenergie die tussen twee polen stroomt en energieblokkades (spanning) opheft. Heeft een diep ontspannende, verstillende werking! Eenvoudige, bijzondere massagevorm die goed te combineren is met andere massagevormen en met Reiki.

Data: di.avond 13-20-27 maart. van 19.30-22.15 u

Kosten: E 81,00

Massagelessen voor Gevorderden. Vier avonden.

Een cursus voor mensen met ervaring, die graag nieuwe technieken willen leren en hoe je verschillende technieken met elkaar kunt combineren. Ook massage van de rug in zijligging. Aandacht voor vloeiend en langzaam masseren. Meer verdieping van de massage.

Data: Dond. 5-19-26 apr; Ma.7 mei van 19.30-22.15u

Kosten: 105,-

Workshop Kennismaken met Stoelmassage.

In drie lessen maak je kennis met technieken die je kunt gebruiken bij massage op een speciale stoel (of kruk). Dit gaat over de kleding heen en kan zowel thuis als op het werk worden toegepast. Aan bod komen hoofd, nek, schouders, rug en armen. Eenvoudig te leren. Fijne leerzame lessen, waar je thuis veel plezier aan zult beleven.

Data: di. 31 jan;14 febr; 3 april. Van 19.30-21.30 uur.

Kosten: 79,-

Hawaiiaanse massageworkshop.

Voor mensen met (enige) ervaring. Deze massagevorm is afkomstig uit Hawaii. Een heel afwisselende massage die a.h.w. als een dans uitgevoerd wordt, inspirerende muziek en (meestal) gegeven door twee masseurs. Je wordt uitgenodigd om je helemaal over te geven en te genieten van deze zeer bijzondere massage, die een verzachtende en helende werking heeft. In Zuidwolde. Inclusief lunch.

Data: Zaterdag 31 maart van 9.30u tot 16.30u **Kosten: 85,-**

Andere data: zie website

Massage-Oefenavonden.

Voor mensen met ervaring, die een massage uitwisselen met elkaar.

Fijne avonden, waarop je andere masseurs kunt ontmoeten en zelf ook weer eens gemasseerd wordt!

Data: Woe. 25 jan; Do. 8 mrt. van 19.30-22.00u Per keer **Kosten: 21,-**

Voor volgende data: zie website

Individuele Massagecursus.

Op afspraak. In Zuidwolde Drie lessen van twee uur. **Kosten: 270,** Informeer naar de mogelijkheden.

Workshops Reiki

Reiki is een eenvoudige en effectieve behandelingsmethode, waarbij met handoplegging wordt gewerkt; en komt van oorsprong uit Japan. Door heel eenvoudig de handen op het lichaam te leggen, bij jezelf of bij de ander kan de levensenergie weer beter gaan stromen en kun je spanningen (blokkades) opheffen. Bij veel klachten treedt verbetering op en ons zelfgenezend vermogen wordt weer geactiveerd. Als Reiki een deel van je leven wordt, kun je vaak meer innerlijke rust ervaren en meer in je kracht te staan.

Workshops Reiki I

In deze workshop word je ingewijd in de eerste graad Reiki. Je leert jezelf Reiki geven en hoe je anderen Reiki kunt geven. Je krijgt informatie aangereikt over de achtergronden en hoe je er mee om kunt gaan in het dagelijks leven. De benadering is open en respectvol. Je krijgt een handleiding mee.

De groepsworkshop (tot 4 personen) bestaat uit drie dagdelen.

Een individuele workshop bestaat uit twee dagdelen.

Data:

Vrijdag 17 febr en na enkele weken nog een dagdeel of

Donderdag 15 maart en na enkele weken nog een dagdeel.

Informeer evt. naar andere data.

Voor individuele workshop: bel voor een afspraak.

Kosten 125,00

Workshop Reiki II

De inwijding in de tweede graad Reiki betekent een nog krachtiger impuls in je eigen ontwikkeling, met name voor het goed aarden en voor je identiteit. Het proces van emotioneel en mentaal reinigen gaat door. Je wordt gevoeliger en je krijgt aangereikt wat de essentie is bij het toepassen van deze manier van healing. Ook leer je hoe je m.b.v. de symbolen Reiki op afstand kunt geven (aan anderen) en in het (jouw) verleden.

Twee keer 2,5 uur met ongeveer twee weken ertussen. Je krijgt ook huiswerk mee. Individueel of met een kleine groep.

Data: Bel om 'n afspraak te maken! **Kosten: 150,-.**

Als je door wilt gaan met **Reiki 3** en **Master** wilt worden, graag even bellen.

Nieuw!

Bewust omgaan met voeding - 2 avonden.

Een workshop met veel en interessante informatie over voeding en voedingsmiddelen en hoe je bewust om kunt gaan met voeding. Hoe stel ik een evenwichtige maaltijd samen. Hoe kies je uit het enorme aanbod van voedingsmiddelen. Wat is gezond? Wat niet? Welke alternatieven zijn er? Ervaringen, evt. recepten uitwisselen. En we kijken naar andere manieren om onszelf te voeden. Gezellige en boeiende avonden waar je veel aan kunt hebben in de praktijk. Inclusief map met informatie.

Data: Woensdagavond 8 en 22 febr. van 19.45-21.45u. **Kosten: 52,-**

Workshop Labyrint. Zelf maken en lopen.

Het labyrint is een oeroud symbool. Het kent één weg naar binnen. Het lopen naar het centrum kun je zien als het lopen van je eigen levensweg. Het kan antwoord geven op levensvragen en leiden tot meer innerlijke vrede en een versterkt bewustzijn. Naast theorie over de achtergronden van het labyrint gaan we zelf aan de slag. We verdiepen ons in onze eigen levensweg en gaan zelf labyrinten maken en lopen.

Data: vr.mi. 23-30 mrt; 20 april.

Opgave via St.Welzijn De Wolden info@welzijndewolden.nl 0528-378686

Oude Mythen en Verhalen (voor Vrouwen).

Elke keer wordt een oude mythe voorgelezen. We kijken naar de symboliek en de thema's die we daarbij tegenkomen en staan stil bij wat we herkennen in ons eigen leven en hoe we ermee om (kunnen) gaan. Daarbij wordt o.a. gebruik gemaakt van korte meditaties, visualisaties en eenvoudige creatieve werkvormen. Oude mythen zijn voeding voor je ziel en hebben een helende werking. Drie keer.

Data: woe. 4-18-25 april. Van 9.30-11.30 uur **Kosten: 63,-**

Stiltewandeling met natuurbeleving op Landgoed Dickninge -

Vr.mi. 9 maart.

Opgave via St.Welzijn De Wolden info@welzijndewolden.nl 0528-378686

Een **individuele massage** van een uur is Euro 50,-

Een **Hawaïaans massage** (door twee masseurs) is Euro 100,-.

Een **Reiki-behandeling** van een uur is Euro 50,- .

Een **Stoelmassage** van 15 minuten is Euro 16,- .

Alle prijzen zijn incl. 19% BTW.

Ook **Individuele Massagecursussen** mogelijk.



Elly v.d.Hoeff (1953).

Na eerst werkzaam geweest te zijn in het onderwijs en de biologisch-dynamische tuinbouw koos ik voor studie aan de Academie voor Natuurlijke Geneeswijzen, en volgde een Healingopleiding. Verder heb ik o.a. deelgenomen aan cursussen Yoga, Meditatie, Lichaamswerk, Rebirthing, Tantra, T'ai Chi, en diverse Massagevormen en ben opgeleid in de Touch-Pro Stoelmassage en Shantala Babymassage. Als Reiki Master geef ik workshops Reiki 1,2 en 3.

*Naast het werken in mijn eigen praktijk begeleid ik ook groepen in Kuuroord De Schouw in Noordgouwe (Zeeland). Ik heb nu ruim 18 jaar ervaring met het geven van massagecursussen, ben in het bezit van het diploma **I**ntegratieve **M**assage en*

tevens lid van het Netwerk voor IM.

Verder organiseer en begeleid ik Verdiepingsgroepen voor Vrouwen, die op zoek zijn naar meer diepgang in hun leven en de kracht willen ervaren van het samenzijn met alleen vrouwen.

Ik vind het essentieel dat wij ons meer bewust worden van ons lichaam en ons zelfgenezend vermogen en hoop daartoe een zinvolle bijdrage te leveren.

Opgave telefonisch of mail:

Praktijk voor Massage en Zelfontwikkeling

Elly v.d. Hoeff

Tel. 0528 - 353 256

ten Utlodreef 20

7921 HP Zuidwolde (Dr.)

praktijk@ellyvanderhoeff.nl

ING 7838 266

www.ellyvanderhoeff.nl