



HOLOS
MASSAGETHERAPIE

Massagetherapie bij langdurige klachten na COVID-19

Het herstel van Covid-19 is voor een groot aantal mensen een langdurig proces. Massagetherapie is gericht op het versterken van het lichaamsbewustzijn en draagt daarmee bij aan herstel en het vinden van een nieuwe balans. Bij deze vorm van procesbegeleiding is er ruimte voor sociaal-emotionele aspecten van fysieke en mentale klachten.

Massagetherapie werkt tweeledig

- Het stimuleert gezondheid door middel van aandachtige aanraking
- Het bevordert bewustwording van signalen van het lichaam en het vermogen hier adequaat op te reageren.

VERMOEIDHEID

Fysiek Beïnvloedt de energiehuishouding
Brengt ontspanning

Mentaal Wat heeft mijn lichaam nodig bij extreme vermoeidheid?
Wat heb ik nodig bij extreme vermoeidheid?

PIJN

Fysiek Vermindert pijn
Stimuleert het zelf-herstellend vermogen van o.a. spieren, bindweefsel en huid

Mentaal Hoe reageert mijn lichaam op pijn?
Vermindert de pijn als ik anders reageer?

PRIKKELGEVOELIGHEID

Fysiek Kalmeert het zenuwstelsel

Mentaal Welke prikkels geven mij rust en welke prikkels activeren mij?
Wat helpt mij bij overprikkeling?

COGNITIEVE PROBLEMEN

Fysiek Helpt de aandacht te focussen op lichamelijke gewaarwordingen

Mentaal Wat is nu werkelijk belangrijk voor mij?
Hoe zorgt mijn lichaam voor mij nu mijn hoofd minder effectief is?

ADEMHALINGSPROBLEMEN

Fysiek Ontspanning leidt tot rustige, diepe ademhaling

Mentaal Hoe kan ik mijn adem meer ruimte geven?
Komen er emoties als ik mijn adem ruimte geef?

SLAAPPROBLEMEN

Fysiek Kalmeert het autonome zenuwstelsel

Mentaal Wat houdt mij wakker?
Wat weerhoudt mij om los te laten?

EMOTIONELE DISBALANS

Fysiek Ontlading van emoties zorgt voor herstel van balans

Mentaal Wat bracht en brengt mij uit balans?
Wat heb ik nodig om de balans terug te krijgen?