

## Nieuwsbrief JiskMassage

### Weer fris en ontspannen het nieuwe jaar in

Wat kan de december maand druk zijn en vol met allerhande verplichtingen en vooral met veel aandacht voor de mensen om je heen. Massage kan jou helpen om weer even tijd voor jezelf te nemen. Naast dat een massage fijn is zijn er nog andere voordelen. Massage heeft vele lichamelijke en geestelijke voordelen.

[Meer over massages weten ? klik hier](#)

Nummer 5, januari 2010

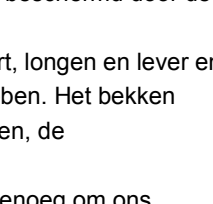


**Als je goed voor jezelf zorgt kun je ook goed voor anderen zorgen. Een goede investering.**

#### Weet je:

Dat wij ook kadobonnen verkopen.

Dat je de kadobon ook voor een workshop kan kopen?



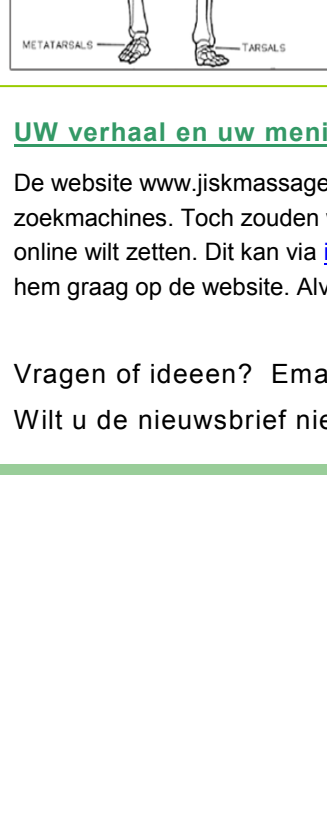
### In januari en februari korting op workshops

Heb je **altijd al willen leren** hoe je op een prettige en ontspannende manier een lichaamsmassage of een hoofd- nek- en schoudermassage kunt geven? **Nu met tijdelijke hoge kortingen!** December was al duur genoeg daarom nu een kadootje van ons. Donderdagavond 14 januari start de [workshop lichaamsmassage](#). In deze workshop leer je naast het geven van een gehele lichaamsmassage ook over ontspannen.

Op zaterdag 30 januari kun je in een dag een fijne [hoofd, nek en schoudermassage](#) leren geven.

[Meer over de workshops weten? Klik hier](#)

### Help, wat heb ik in mijn lijf?



Wist je dat ... je skelet ongeveer 200 botten heeft?

Van ons hoofd tot en met de tenen, onze botten zorgen voor ondersteuning van ons lichaam en helpen om onze vorm te behouden. De schedel beschermt de hersenen en vormen de vorm van ons gezicht. Het ruggemerg, de weg voor berichten tussen de hersenen en het lichaam, wordt beschermd door de ruggegraat of wervelkolom.

De ribben vormen een kooi waarin ons hart, longen en lever en milt een veilige en beschermde plaats hebben. Het bekken beschermt de blaas, darmen, en bij vrouwen, de voortplantingsorganen.

Hoewel ze erg licht zijn, zijn botten sterk genoeg om ons volledige gewicht te dragen. Botten zijn opgebouwd uit calcium, fosfor, natrium en andere mineralen, alsmede het eiwit collageen. Onze botten, spieren, gewrichten en - samen met pezen, gewrichtsbanden en kraakbeen - vormen ons bewegingsapparaat en stellen ons in staat om alledaagse lichamelijke activiteiten te doen.

### UW verhaal en uw mening over JiskMassage

De website [www.jiskmassage.nl](http://www.jiskmassage.nl) doet het door de tussenkomst van [mOvOware](#) erg goed in de zoekmachines. Toch zouden wij het erg leuk vinden als u uw bevindingen over JiskMassage online wilt zetten. Dit kan via [iLocal](#) of door een email naar [info@jiskmassage.nl](mailto:info@jiskmassage.nl). Dan zetten wij hem graag op de website. Alvast heel erg bedankt!!

Vragen of ideeën? Email ons [info@jiskmassage.nl](mailto:info@jiskmassage.nl) of bel 020-8450066

Wilt u de nieuwsbrief niet meer ontvangen stuur ons dan ook een email.