

Nieuwsbrief JiskMassage

Nazomeren in de na-zomer

Heerlijk op vakantie geweest of tenminste genoten van de warme zon op je huid? Hoe goed kan je je dan niet voelen, hoe ontspannen.

Wil je je lijf nog eens laten ervaren hoe het ook alweer was om zo te genieten? Boek dan (weer) eens een fijne ontspanningsmassage of geef er een kado.

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

Start workshops

Een gehele lichaamsmassage leren geven? Dat kan! Of juist alleen een hoofd, nek en schoudermassage leren geven? Ook dat kan.

In september starten er weer een aantal workshops waarin je zelf kunt leren een fijne massage te geven. Op dinsdagavond 22 september start de [workshop lichaamsmassage](#). In deze workshop leer je naast het geven van een gehele lichaamsmassage ook over ontspannen.

Op zaterdag 26 september kun je in een dag een fijne [hoofd, nek en schoudermassage](#) leren geven.

Ook is er een workshop leren masseren voor ouders en jongeren/kids vanaf 10 jaar. [Meer over de workshops weten? Klik hier](#)

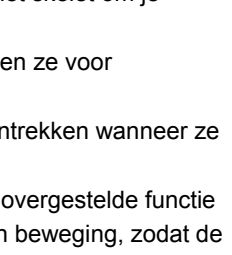
Nummer 3, september 2009



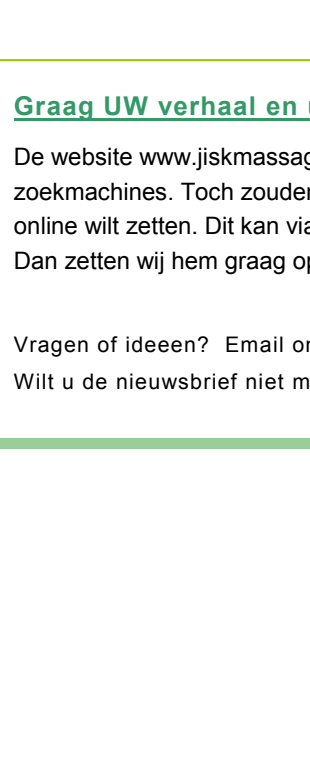
Laat je lichaam weten dat het onderdeel is van het geheel. Het geheel verdient aandacht!

Weet je:

Dat je op zondag 20 september je kunt laten masseren op het [Nazomerfestival](#) op de Albert Cuijpp?



Help, wat heb ik in mijn lijf?



Wist je dat ...

je skelet ongeveer 200 botten heeft?

je lichaam ongeveer 300 gewrichten telt?

je meer dan 400 spieren hebt (tot 650, afhankelijk van hoe ze worden geteld)?

spieren in je lichaam samenwerken met het skelet om je rechtop te houden?

spieren altijd samen werken, samen zorgen ze voor evenwichtige bewegingen en stabiliteit?

agonisten de spieren zijn die actief samentrekken wanneer ze in beweging komen?

antagonisten zijn de spieren die de tegenovergestelde functie hebben van de agonisten en remmen een beweging, zodat de beweging op een gecontroleerde manier gebeurt?

wanneer je je arm optilt eerst een groep spieren in de buik wordt geactiveerd?

Wat werkt ons lijf toch hard. Zorg er dus goed voor!

Graag UW verhaal en uw mening over JiskMassage

De website [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 [Googlemaps](#), [iLocal](#) of door een email naar [info@jiskmassage.nl](#). Dan zetten wij hem graag op de website. Alvast heel erg bedankt!!

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

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