



## MASSAGE



**Massage is goed voor lichaam en geest. Het vermindert stress en stimuleert het geluksgevoel en het kan bovendien lichamelijke klachten verminderen.**

### **Wat is massage?**

Massage zorgt voor een betere doorbloeding van weefsels en spieren. Het heeft een gunstige invloed op onder meer het zenuwstelsel en de hormoonhuishouding.

Geestelijk gebeurt er ook iets met je. Je kunt het ervaren als 'meer ruimte in je hoofd', nieuwe energie. Het verhoogt de hoeveelheid gelukshormonen in je lichaam: je voelt je blij na een massage!

Waar massage wordt ingezet als behandeling van een klacht, heeft het bovendien een helende werking.