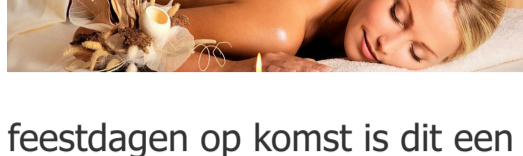




## Nieuwsbrief Son Massage 2018



Beste Nieuwsbrieflezer,

Welkom bij de allereerste nieuwsbrief van Son Massage. Son Massage bestaat sinds 1 juni officieel en met de feestdagen op komst is dit een mooi moment om de eerste nieuwsbrief te lanceren en even terug te kijken op het afgelopen jaar.

### In vogelvlucht

Volg je al mijn facebookpagina, dan heb je al veel nieuws meegekregen van het afgelopen jaar. Want wat is er veel gebeurd!

Toen ik vorig jaar september begon met de opleiding Sport- en Wellnessmasseur had ik niet durven dromen nu hier al te staan.

Het begon met de start van mijn [facebookpagina](#) en de [website](#) welke 20 december precies 1 jaar bestond.

Hierdoor kwamen de eerste 'klanten' binnen die het aandurften als oefenmateriaal op mijn massagetafel te gaan liggen. Zonder jullie had ik het masseren niet zo snel en goed in de vingers kunnen krijgen.

Eind mei heb ik bij Kollaart opleidingen het diploma Sport- en Wellness massage behaald. Per 1 juni is Son Massage ingeschreven bij de Kamer van Koophandel en in oktober behaalde ik mijn NGS licentie gediplomeerd sportmasseur. Vooral het laatste is voor mij de kers op de taart. Dit is een (inter-) nationaal erkend diploma en een maat voor kwaliteit. Vegelijk het maar met een iso-certificering.

Minstens net zo blij ben ik met mijn fijn lopende praktijk Son Massage en een steeds groeiende naamsbekendheid waardoor ik al flink wat nieuwe klanten heb mogen ontvangen voor een heerlijke massage.

Daarnaast heb ik dit jaar op diverse evenementen mogen staan om sporters te masseren, waaronder de Zeewolde Endurance en de Pierloop van IJmuiden. En omdat je nooit uitgeleerd bent in dit vak, zijn er al diverse specialisatie cursussen gevolgd waarover verderop in deze nieuwsbrief meer.



## Massage bij SON

Je kunt bij Son natuurlijk terecht voor [sportmassages](#) en [ontspanningsmassages](#).

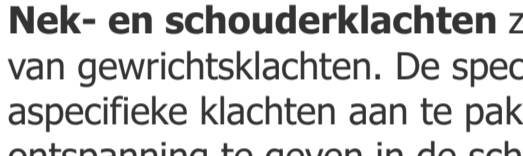
Maar daarnaast ben je ook voor diverse [specialisatie technieken](#) zoals de Rug-Nek-Schouder massage en Lage rugpijn massage op de juiste plek. Hiermee kunnen vaak zeer doeltreffend klachten verminderd, of zelfs verholpen worden.

Momenteel volg ik de cursus handsfree masseren. Een heel fijne techniek om meer met de onderarm en de elleboog te leren masseren. Minder belastend voor de masseur en erg prettig voor de client die een vol, stevig en compleet aanvoelende massage ontvangt.

In mei 2019 staat de opleiding Triggerpoint therapie op de planning. Triggerpoints zijn plaatselijke kramp plekken (spierknopen) in een spier, die niet meer vanzelf kunnen ontspannen. Triggerpoint therapie kan cliënten weer pijnvrij en ontspannen laten voelen.

## Specialisaties

**Nek- en schouderklachten** zijn samen met (lage) rugklachten de meest voorkomende vorm van gewrichtsklachten. De specialisatie nek schouder massage is er op gericht om de specifieke klachten aan te pakken. Het is een zeer doeltreffende methode om mensen weer ontspanning te geven in de schoudergordel om de eventueel daar uit voort vloeiende klachten zoals hoofdpijn te verminderen.



### Lage Rugpijn massage

Lage rugpijn heet ook wel spit of lumbago. Veel mensen hebben een vorm van lage rugpijn. Dit kan veroorzaakt zijn door bijvoorbeeld stress, spanning, onregelmatig leven.

Patiënten met lage rugpijn hebben pijn onder in de rug. De pijn kan ook uitstralen naar de bil of het been. Vooral lang staan of zitten, maar ook bewegen, kan flink pijn doen. Lage

rugpijn komt veel voor. Zeker is dat rugpijn bij de meeste mensen te maken heeft met de spieren, banden en gewrichten in de rug. Deze werken dan even niet zoals zou moeten. Ze zijn, simpel gezegd, 'uit vorm' of 'uit balans'. Rugpijn heeft een goede prognose, dat wil zeggen: de kans is groot dat de klachten verdwijnen.

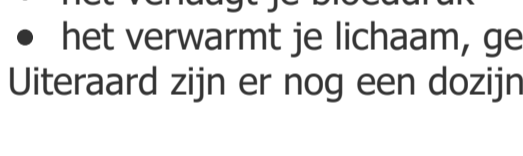
## 10+ goede redenen voor een massage

Er zijn al heel veel artikelen geschreven waarom een massage goed voor je is.

Als de masseur een fijne behandeling op jouw behoefte en de spieren in je lichaam afstemt, kan je er niet slechter van worden.

- het vermindert stress.
- het maakt je flexibeler en verbetert je houding
- het werkt als een pijnstiller
- vermindert spanningshoofdpijn
- helpt bij lage rugpijn
- het verbetert de circulatie
- het geeft je immuunsysteem een boost
- Het ontspant je spieren en vermindert spierpijn
- het geeft je humeur een ferme boost
- bevordert lichamelijke prestatie
- het kan zorgen dat je beter slaapt
- het kan zorgen voor mentale rust
- het verlaagt je bloeddruk
- het verlaagt je lichaam, geeft je een warm gevoel

Uiteraard zijn er nog een dozijn andere redenen te verzinnen!



Ben je overtuigd van de effectiviteit van een massage en wil je een massage boeken? Dat kan heel eenvoudig via telefoon / whatsapp 06-33031777, facebook-messenger of via de mail:

[sonmassage@outlook.com](mailto:sonmassage@outlook.com)

Indien gewenst masseer ik ook aan huis of op een andere locatie. Heerlijk ontspannen in je eigen vertrouwde omgeving.

De massagetafel en benodigdheden worden dan meegenomen. Het enige dat ik nodig heb is ruimte om mijn tafel neer te zetten en bewegingsruimte om te kunnen masseren.

Ben je nog op zoek naar een origineel cadeau? Ik heb ook cadeaubonnen. In elk gewenst bedrag verkrijgbaar. Leuk om te geven, leuk om te krijgen.

## Kortingen en acties

### 5- of 10-massages kaart:

Wil je vaker ontspannen met een heerlijke massage? Maak dan gebruik van de 5- of 10-massages kaart en ontvang een leuke korting:

Op een kaart voor 5 massages heb je 10% korting en op een kaart voor 10 massages zelfs 15%. Kijk voor alle tarieven op de [website](#).

### Extra decemberkorting:

Tot 31 december is de cadeaubon aan te schaffen met € 5,00 korting op een reguliere massage. Kadobonnen zijn nu tijdelijk verkrijgbaar voor:

€20,00 = 30 min

€35,00 = 1 uur

€50,00 = 1,5 uur.

Op de 5- of 10-massage kaarten krijg je €10,00 korting

Kijk voor de voorwaarden bij de [actie op de site](#)

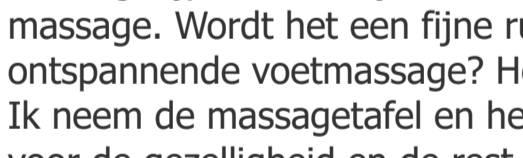
## Nieuw: Vriendenarrangement

Wil je eens wat anders ondernemen met je vrienden of vriendinnen of heb je iets te vieren? Boek een [massagearrangement](#) bij Son en geniet van een dagje Wellness met vrienden bij je thuis

Gezellig bijpraten met je vrienden / vriendinnen en ondertussen genieten jullie van een heerlijke massage. Wordt het een fijne rug-nek-schouder massage een gezichtsmassage, handen of een ontspannende voetmassage? Het maakt niet uit, alle mogelijkheden zijn bespreekbaar.

Ik neem de massagetafel en heerlijke geurende olie mee naar je toe, jullie zorgen met elkaar voor de gezelligheid en de rest. Aan het eind is iedereen heerlijk ontspannen.

Heb je interesse? Neem dan [contact](#) op om de mogelijkheden te bespreken.



*I feel lucky to have clients like you who allow me to do what I love to do!*

Aan het eind van een druk maar fantastisch mooi massagejaar kan ik maar 1 ding zeggen:

Lieve mensen: bedankt voor het vertrouwen dat jullie het afgelopen jaar in mij hebben gesteld.

U heeft allen 1 of meerdere keren het aangedurft om, zeker in het begin, bij een onervaren masseur op te tafel te komen liggen.

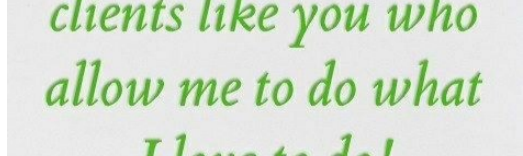
Zonder u / jou had ik tijdens mijn opleiding tot masseur niet zoveel kunnen oefenen en leren, en had ik niet zo'n mooie groei door kunnen maken met een prachtig diploma als resultaat.

Dank dank dank!

Ik hoop u / je ook komend jaar te mogen begroeten, nu als ervaren sport- en wellnessmasseur.

Iedereen héél fijne feestdagen en een ontspannen 2019 toegewenst!

Sonja Mol-Jansen  
Son Massage



*I feel lucky to have clients like you who allow me to do what I love to do!*

Aan het eind van een druk maar fantastisch mooi massagejaar kan ik maar 1 ding zeggen:

Lieve mensen: bedankt voor het vertrouwen dat jullie het afgelopen jaar in mij hebben gesteld.

U heeft allen 1 of meerdere keren het aangedurft om, zeker in het begin, bij een onervaren masseur op te tafel te komen liggen.

Zonder u / jou had ik tijdens mijn opleiding tot masseur niet zoveel kunnen oefenen en leren, en had ik niet zo'n mooie groei door kunnen maken met een prachtig diploma als resultaat.

Dank dank dank!

Ik hoop u / je ook komend jaar te mogen begroeten, nu als ervaren sport- en wellnessmasseur.

Iedereen héél fijne feestdagen en een ontspannen 2019 toegewenst!

Sonja Mol-Jansen  
Son Massage



*I feel lucky to have clients like you who allow me to do what I love to do!*



Facebook Website Instagram

[Privacy verklaring](#)



Deze e-mail is verzonden aan [{{email}}](#). • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#). • U kunt ook uw [gegevens inzien en wijzigen](#). • Voor een goede ontvangst voegt u [sonmassage@outlook.com](mailto:sonmassage@outlook.com) toe aan uw adresboek.

