

Wie ben ik?

Samen met mijn gezin woon ik in de Amsterdamse Jordaan.

Sinds 2001 geef ik holistische massages en volgde ik verschillende opleidingen op dat gebied. In 2011 studeerde ik af bij Holos ®
www.holos.nl

Nadat ik in de reguliere zorg werkte, werk ik nu als massagetherapeut en natuurgeneeskundig therapeut. Ik heb ruim keuze uit verschillende massagevormen en ik begeleid mensen bij hun bewustwordingsproces. Ik werk met veel rust en aandacht.

Tarief

Per consult (90 minuten): € 55

Verzekering

Ik ben lid van de VNT. Daardoor wordt de behandeling vaak deels of geheel, vergoed door de verzekering. Je kunt nagaan of jouw verzekering 'natuurgeneeskundig consulten' vergoedt. Je hebt geen doorverwijzing nodig.

**Luister.....
wat je lichaam heeft te vertellen.**

**Ottine van Hövell
Elandsgracht 43 c
Amsterdam
06-42139096**

www.ottine-massagetherapie.nl

Holistische massagetherapie



Massage met aandacht

In het dagelijks leven ga je vaak aan jezelf voorbij. Je luistert niet naar wat je lichaam te vertellen heeft.

Holistische massagetherapie is er op gericht om dit juist wel te doen. Te luisteren, voelen en ervaren wat binnen in jou leeft. Dit bevordert je gezondheid en welzijn.

Massage kan ontspanning geven. Het kan je ook in contact brengen met moeheid, spanning of pijn. Of met iets wat belangrijk voor je is. Ruimte maken voor deze ervaringen geeft je de kans meer één geheel te zijn. Je komt dichterbij jezelf.

Volgens de **holistische visie** zijn je lichaam, emoties, gedachten en gedrag verbonden tot één geheel. Tijdens de behandeling is daarom ruimte voor al deze aspecten.

Hoe gaat de behandeling?

De behandelingen bestaan uit een voorgesprek, een massage en een nagesprek. De eerste keer is het voorgesprek uitgebreider, je kunt dan vertellen waarvoor je komt. We kiezen per keer, in overleg een massage.

Tijdens de massage stimuleer ik je om zonder oordeel te ervaren wat er op dat moment te voelen, denken en ervaren is. Deze bewustwording stimuleert je zelfgenezend vermogen.

Technieken

Klassieke massage
Energetische massage
Voetreflexologie
Triggerpointmassage
Holistische pulsing
Bindweefselmassage
Chakramassage
Focussen
Mindfulness

Ontspanningsmassage

Ook als je puur behoefte hebt aan ontspanning, ben je van harte welkom in mijn praktijk.

Effecten

Naast genoemde effecten van bewustwording, bevordert massage je bloedsomloop en lymfestroom. Het voert afvalstoffen af en voedingsstoffen aan.

Wanneer?

Als je bewuster wilt leven.
Als je meer contact met jezelf, je gevoel en behoeften wilt.
Als je benieuwd bent, naar de oorsprong van je klachten.
Als je behoefte hebt aan rust, ruimte en ontspanning.
Als ondersteuning bij andere behandelvormen, zoals psycho- of fysiotherapie.

Zwangerschap

Je kunt holistische massagetherapie heel goed ondergaan als je in verwachting bent.