



# STOELMASSAGE

*Houd uw organisatie gezond en voeg stoelmassages toe aan de vitaliteitsagenda. Stoelmassage verlaagt werkstress en houdt medewerkers gezonder. Zowel fysiek als mentaal. Het is laagdrempelig en effectief. De massage geven we bij u op locatie. Klachten zoals een stijve nek, hoofdpijn, rugklachten of overbelaste schouderspieren pakken we vakkundig aan. Stoelmassage zorgt voor ontspanning, plezier en bewustwording.*

## Wat is stoelmassage?



Stoelmassage wordt gegeven op een ergonomische massagestoel. Bij de behandeling wordt over de kleding heen gemasseerd. Er wordt geen massageolie gebruikt. Daardoor is deze vorm van masseren heel toegankelijk voor op de werkvloer.

Tijdens de massage oefent de masseur met de handen of elleboog druk uit op de rug, nek, schouders, hoofd, armen en handen. De massage is gebaseerd op de Japanse shiatsu-behandeling. Stoelmassage stimuleert de doorbloeding en versoepelt spieren. Het heft blokkades op en helpt bij stress en vermoeidheid.

Stoelmassage wordt door de medewerkers als zeer ontspannend ervaren en draagt bij aan bewustwording van hun lichaam.

***Stoelmassage is een perfect middel om werknemers gezond en fit te houden!***

## Bedrijfsoefentherapie

De stoelmassages worden gegeven door Inge Berkhout, stoelmasseur en bedrijfsoefentherapeut. Inge heeft jarenlange ervaring met het geven van training, advies en individuele begeleiding op de werkvloer ter vermindering en voorkoming van verzuim door fysieke klachten. Voor een TOTAAL-aanpak kunt u de stoelmassages aanvullen met onze preventieve training Gezond Beeldschermwerk/ Fysiek werk, individuele checks, werkplekonderzoek & advies.

## Praktisch

Wij kunnen u stoelmassage aanbieden vanaf € 60,- per uur (excl. BTW en reiskosten). Een behandeling duurt 20, 30 of 60 minuten per persoon. We zijn werkzaam in Noord-Holland en hanteren een minimale afname van 2 uur.

Benieuwd naar een offerte voor een proefdagdeel, proefperiode of TOTAAL pakket? Bel 06-23886676 of mail [Inge@beweegpunttotaal.nl](mailto:Inge@beweegpunttotaal.nl)

