



Nieuwsbrief

Astrid Nieborg

Natuurgeneeskundig Therapeut

Met collega's Fonz en Mieke en docent Koert Sondorp na de cursus Pulsing – Dynamische Massage, 2019 Amsterdam

En alweer bijna een jaar voorbij... wat gaat dat snel! In deze nieuwsbrief onder andere wat informatie over de spieren in de nek, een lekker drankje wanneer je verkouden bent én na het grote succes van de klankschalensessies uit de vorige [nieuwsbrief](#), geef ik dit keer een uur lang gratis Dynamische Massage weg!

Nekklachten

Wie kent het niet: een stijve nek! Het is de meeste mensen wel eens gebeurd dat het 'in de nek schiet', vervelend maar vaak na een paar dagen weer over. Als de verkramping van de nekspieren langer aanhoudt of vaker terug komt, kijk dan eens verder naar de oorzaak. Dit kan een verkeerde houding zijn, slecht slapen of zwaar tillen, waardoor overbelasting van de spieren een verkramping veroorzaakt. Ook stress is een vaak voorkomende oorzaak. Een stijve nek door stress kan zelfs duiden op een naderende burn-out. Hoofdpijn is vaak het gevolg van stijve spieren in de nek.



Probeer de nek vooral niet 'te ontzien', hierdoor worden de klachten vaak erger. Hou de nek warm door een sjaal of een kraag. Een uitgebreide nek- en schoudermassage kan de klachten verlichten. Ook kunnen we samen kijken naar de mogelijke oorzaak van je nekklachten en aandacht geven aan het voorkomen van stijve spieren.



Koud? Maak jezelf warm met een heerlijk gezond [drankje!](#)

Verandering behandelzeiten per 1 januari.

Zoals de mensen die bij mij komen wel weten, duurt een behandeling van 60 minuten bij mij nooit 60 minuten. Vooraf bespreken we wat er eventueel speelt of gedeeld wil worden en we praten kort na. Doorgaans duurt het daardoor al snel 65-70 minuten. Om hier duidelijkheid in te geven zijn deze tijden aangepast op de website en in de afspraakherinneringen die twee dagen van tevoren verstuurd worden. De tarieven blijven hetzelfde. Meer informatie vind je [hier](#).

Zorgverzekering

Het nieuwe jaar breekt weer aan: worden mijn behandelingen in 2020 vergoed door jouw zorgverzekeraar? Klik [hier](#) voor informatie van 2019. Helaas is er nog geen overzicht van 2020 bekend. Vraag het daarom ook aan je zorgverzekeraar.

GRATIS Pulsing - Dynamische Massage

Ben je in 2019 cliënt bij mij (geweest), schrijf dan nog dit jaar een recensie op [Facebook](#) of een beoordeling op [Google](#) en je maakt automatisch kans op deze heerlijke gratis [massage](#) van 65-70 minuten. In de tweede week van 2020 neem ik contact met je op voor het maken van een afspraak op een door jou gekozen dag en tijdstip.

Start groepsbegeleiding 'Rouw door verlies of verandering' in januari

Inmiddels heb ik de opleiding Lichaamsgerichte begeleiding bij Rouw en Verlies afgerond en vanaf januari 2020 zal ik aangesloten zijn bij het landelijke netwerk '[Rouwen met Compassie](#)'. Individuele begeleiding is mogelijk en eind januari start ook de groepsbijeenkomst. Kijk [hier](#) voor meer informatie over dit onderwerp.

DE PRAKTIJK IS IVM DE KERSTVAKANTIE GESLOTEN VAN 23 DECEMBER T/M 5 JANUARI
IK WENS JE FIJNE FEESTDAGEN EN VEEL MOOIE MOMENTEN IN 2020