



# Workshop: Ziekte preventie door Zelfmassage

## Workshop: bamboe massage vervolg

Scan  
hier  
voor  
de



10:00-17:00

Krijg gereedschappen mee die je helpen om goed voor jezelf te zorgen

Kosten: € 125,00 inclusief PowerPoint, deelnamecertificaat, lunch, koffie en thee

Aanmelden via **Aanmelding workshops**



### Locatie:

- ◇ Almere
- ◇ Houten
- ◇ Wolvega
- ◇ Eindhoven



## Premac

### Inhoud workshop & praktische informatie

Wat leer je tijdens deze workshop?

Het voornaamste doel van de workshop Ziekte preventie door zelfmassage is dat je gereedschappen meekrijgt die je helpen om goed voor jezelf te zorgen en manieren om stress te beheersen, zoals:

- Basistechnieken voor zelfmassage (vanuit de Chinese, Klassieke en Japanse massage)
- Premac zelfmassage voor lichamelijke klachten
- Premac zelfmassage voor emotioneel welzijn
- Do- in meridiaan oefeningen om de energiestroom in elke energiebaan te harmoniseren
- Qi Gong oefeningen voor alledag: fitness voor de Ki of Qi
- Hoe gebruik ik mijn voedsel als medicijn? Inleiding in de Chinese voedingsleer
- Leefstijl adviezen

### Docent: Jerrell Waterval

- is acupuncturist, Shiatsu therapeut, massage therapeut in de Chinese TuiNa (Twiena) en deskundige in Chinese voedingsleer
- is ruim 35 jaar werkzaam geweest als docent lichamelijke opvoeding en is verbonden aan diverse massage opleidingsinstituten in Nederland en België



## Premac

Telefoon: 06-20129555

E-mail: [info@premac.nl](mailto:info@premac.nl)

Website: [www.premac.nl](http://www.premac.nl)

beter in je vel met preventief  
behandelen  
voorkomen is beter ...

Volgens ons via:

