

Het is herfst....



In augustus was ik op de hei in Bussum en daar heb ik me helemaal ondergedompeld in paars en groen. Kleuren waarbij ik tot rust kom en mezelf kan opladen.

De meeste tijd breng ik door aan zee: lekker uitwaaien, de zilte lucht, het weidse zicht.... heerlijk!. Dat is pure ontspanning voor mij .

Hoe ontspan jij? Als je het leuk vindt om te delen: [mail me](#).

Ontspannen is een werkwoord en kun je leren!

Deze titel heb ik gekozen omdat het nog steeds een stressvolle tijd is met veel onzekerheid over je eigen gezondheid en die van je dierbaren; je werk; of verder van huis: wat er in de wereld gaande is.

Mogelijk ben je op vakantie geweest, maar was het niet de ontspannen vakantie, die je normaal gesproken graag had gewild....

Kortom reden genoeg om eens dieper in het onderwerp ontspannen te duiken: hoe kun je in je dagelijkse leven meer ontspanning creëren?



Wat is ontspanning voor jou?



Veel mensen denken dat het betekent: spierspanning loslaten. Inderdaad dat is het begin!

Er is meer, je kunt bijvoorbeeld ook het denken ontspannen, allerlei ideeën die je hebt over hoe je zou moeten zijn; hoe je je zou moeten gedragen.....

Dat is een veel diepere ontspanning dan alleen die van de spieren.

In dit artikel geef ik inzicht in waarom ontspanning zo essentieel is voor je om gezond te blijven en ga ik in op verschillende manieren van ontspannen.

Het is namelijk belangrijk dat jij een manier vindt, die bij jou past en die je in je dagelijkse routine verweven is.

Spanningen / stress kennen we allemaal en hoort bij het leven, we ontkomen er niet aan. Door regelmatig te ontspannen, stel je je lichaam en geest in staat om te herstellen. Zo kun je stressklachten voorkomen en krijg je meer energie.

Herken je de stressklachten, die ik in [dit artikel](#) beschrijf en zoek je naar manieren om te ontspannen? Dan hoop ik dat je ideeën hebt opgedaan en dat ik je inspireer om je gezondheid serieus te nemen. En als je daarbij ondersteuning wilt of heb je nog vragen, dan kun je contact met me opnemen: [via email of 06 83 94 08 60](#).

Hoofdpijn massage

Tijdens de ontspanningsmassages masseer ik ook het hoofd en dat wordt zeer op prijs gesteld door mijn klanten. Dus ik wilde meer weten over een hoofdmassage. En omdat spanningshoofdpijn vaak voorkomt, heb ik deze cursus gevolgd.

Bij een spanningshoofdpijn zijn de spieren van je nek, hoofd en gezicht gespannen. Een pijnstillers kan tijdelijk helpen, maar wist je dat je door langdurig (meer drie maanden) pijnstillers (paracetamol, ibuprofen, diclofenac, etc) te slikken chronische **medicatie-afhankelijke hoofdpijn** kan ontstaan? Door te stoppen met slikken met een afbouwschema, kun je deze vicieuze cirkel doorbreken. Ook dagelijks cafeïnegebruik (koffie, (ijs)thee, cola) kan ook hoofdpijn veroorzaken, lees [hier meer over cafeïne](#).

Door deze cursus heb ik weer nieuwe inzichten gekregen. Zelfs al bij een lichte hoofdpijn kan deze massage pijn wegnemen of verzachten.

Uiteraard kan de massage gecombineerd worden met een ontspanningsmassage van je rug en voeten. Heb je interesse en wil je een afspraak maken? Neem dan contact met me op [via email of 06 83 94 08 60](#).



Hoe Marlon de metamorfose massage heeft ervaren.



Marlon Brammer raadt Colourful Energies aan.

10 september · 🌐



Maandag 7 september jl. bij Marij langs geweest om een metamorfose-massage te ondergaan. Dit is een zachte vorm van massage van de handen, voeten en hoofd waardoor het zelfhelend vermogen wordt geactiveerd. Ik heb echt prachtige ervaringen mogen meemaken en mijn lichaam reageerde er geweldig op. Zelfs nog de dagen erna voelde ik de uitwerking hiervan. De begeleiding van Marij is net als de massage, zacht en liefdevol. Dus een dikke aanrader voor iedereen om eens bij Marij langs te gaan. Lieve Marij, je hebt zoveel kwaliteiten, dank je wel dat jij er bent! Liefs, Marlon 😊

Colourful Nieuws doorsturen

Je ontvangt Colourful Nieuws, omdat we eerder contact hadden, o.a. via een behandeling, consult of workshop. Wil je deze nieuwsbrief niet meer ontvangen, dan kun je je [hier afmelden](#). Voel je vrij om deze nieuwsbrief door te sturen naar vrienden, familie, collega's, burens.

Deze e-mail is verzonden naar [{{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 info@colourfulenergies.nl toe aan uw adresboek.