

## Welkom bij massagepraktijk Agadya

Agadya (अगद्यति) is een woord in het Sanskriet en betekent letterlijk: helen. Iedere mens bezit een zelfhelend vermogen.

### Over mij

Mijn naam is Rianne Herben. Sinds 2001 ben ik werkzaam bij een gezondheidsinstelling die oncologie patiënten behandelt en wetenschappelijk onderzoek doet in het werkveld van de oncologie.

Mijn interesse in het welzijn van mensen is sinds 2004 in een stroomversnelling geraakt door een aantal persoonlijke ervaringen. Sindsdien verdiep ik mij in gezondheid en welzijn. Ik ben steeds weer gefascineerd door oorzaak en gevolg van lichamelijke klachten en vind het een uitdaging om daar samen naar op zoek te gaan.

Mijn doel is mensen te helpen ontspannen, hun balans te vinden/houden en te komen tot meer levenskwaliteit. Maar ook inzicht geven aan de ander over het eigen functioneren. Massage levert hieraan een belangrijke bijdrage.

### Opleiding

- 2008-2010: Reiki 1&2
- 2008-2012: Academie voor Geïntegreerde Menswetenschappen (SPSO) te Utrecht; psychosociaal werkende
- 2013-2016: Sonneveld Opleidingen te Eindhoven; Therapeut Integrale Lichaamsmassage;
- 2014: Syntra Genk, hotstone massage
- 2015; Wellnessacademie Hasselt; kruidenstempelmassage
- 2015; Procorpo, Stoelmassage
- 2017-2018: Pim de Vree, Losjes Massage Utrecht, Vreeling Deep Tissue massage
- 2017-2018; Energieschool den Bosch, Medische en Psychosociale basiskennis

- 2021; Koert Sondorp, Rustpunt Massages Deventer, Massage Zonder Handen



## Waarom massage?

Massage is een weldaad voor lichaam en geest. Bij massage volgt een directe fysieke respons van het lichaam, waardoor de bloedsomloop wordt gestimuleerd en de stofwisseling wordt geactiveerd. Hierdoor worden voedingsstoffen en zuurstof naar de lichaamscellen gebracht en zullen afvalstoffen sneller worden afgevoerd, waarmee allerlei fysieke klachten kunnen worden verminderd of zelfs verholpen.

Daarnaast werkt massage natuurlijk ook ontspannend voor de geest en zal het een positief effect hebben op uw gezondheid en welbevinden. U hoeft niet eerst pijn te hebben of ziekteverschijnselen te krijgen.

Bij spierklachten zoals een stijve nek, pijn rondom de schouderbladen, onderrug klachten enz. geeft massage veelal direct verlichting.

Welke massage voor u het meest doeltreffend is, kan enkel worden bepaald aan de hand van een totaalbeeld van uw klachten en/of wensen.

Als u op zoek bent naar een manier om te ontspannen of om uw pijnklachten te verlichten, kortom meer levensplezier te hebben, bent u bij Agadya aan het juiste adres.

De massage vinden plaats in een warme en sfeervolle ruimte en wordt in alle rust en met aandacht gegeven. Ik gebruik natuurlijke oliën.

Hebt u nog specifieke vragen of wilt u een afspraak maken? Aarzel dan niet om contact met mij op te nemen.

U kunt tijdens openingstijden altijd bellen, maar als ik aan het masseren ben kan ik de telefoon niet opnemen. U kunt dan een boodschap inspreken of een e-mail sturen. Ik beantwoord uw bericht in ieder geval zo snel mogelijk.

### Ik werk alleen op afspraak

Maandag:	17.30-21.00 uur
Dinsdag:	16.30-18.00 uur
Woensdag:	14.00-18.00 uur
Donderdag:	14.00-18.00 uur
Vrijdag:	17.30-21.00 uur
Zaterdag:	10.00-14.00 uur
Zondag:	gesloten

### Tarieven 2022

#### Sportmassage, klachtgerichte massage, Vreeling Deep Tissue

60'	€ 50,00
90'	€ 60,00

#### Ontspanningsmassage

60'	€ 50,00
90'	€ 60,00
120'	€ 80,00

#### Hotstone massage

60'	€ 55,00
90'	€ 65,00

#### Stoelmassage

30'	€ 30,00
-----	---------

#### Reiki

30'	€ 30,00
60'	€ 50,00

### De 10 effecten van massage op een rij Massage

1. geeft meer energie en verbetert de flexibiliteit door vermindering van spierspanning en verkrampte spieren.
2. stimuleert een betere doorbloeding, waardoor de aanvoer van voedingsstoffen en zuurstof en de afvoer van afvalstoffen wordt gestimuleerd.
3. verbetert de stofwisseling, waardoor het weefsel en de organen beter gaan functioneren.
4. versterkt het afweersysteem, omdat een snellere afvoer van overtollig vocht en afvalstoffen via de lymfe- en de bloedvaten wordt gestimuleerd.
5. verlaagt de bloeddruk en verbetert de slaap.
6. vermindert angst, stress en spanning door het vrijkomen van weefselhormonen, zoals serotonine en oxytocine (gelukshormonen).
7. vermindert pijn door toename van serotonine, waardoor u mogelijk minder pijnstillers hoeft te gebruiken.
8. vermindert depressieve gevoelens en stemmingswisselingen, doordat er minder cortisol (stresshormoon) wordt aangemaakt en de productie van oxytocine en serotonine wordt gestimuleerd.
9. verbetert het lichaamsbewustzijn en uw energie gaat beter stromen, waardoor u beter in uw vel zit en u eerder merkt als u over uw grenzen gaat.
10. laat u er beter uitzien, omdat de conditie van uw huid (uw grootste orgaan) beter gaat functioneren.

**Kortom, massages zijn effectief voor uw complete welzijn!**



Massagepraktijk Agadya



**Rianne Herben**  
Therapeut Integrale Lichaamsmassage

**Aardaker 10**  
**6467 JA Kerkrade**  
**Tel.: +31 (0)6-29021184**  
[www.agadya.com](http://www.agadya.com)  
[info@agadya.com](mailto:info@agadya.com)