

UNIEK



Wat maakt Annelies Dicke en Adijo Wellness in Putten nu zo uniek en waardoor onderscheidt Annelies zich van anderen?

Annelies is reeds jarenlang als fysiotherapeut/acupuncturist een begrip

in Putten e.o. Hierdoor is zij uitstekend geschikt om ook klachtgerichte massages te geven.

Adijo Wellness is ook op afspraak 's avonds en in de weekenden open. Hierdoor wordt het voor werkenden wel heel erg makkelijk gemaakt om in balans te komen én te blijven.

Adijo Wellness heeft regelmatig aantrekkelijke acties en heeft een mooi uitgebreid assortiment verzorgende cadeau artikelen.

Annelies komt ook op locatie. Een gezellig samenzijn met vrienden, familieleden, collega's krijgt zo een extra gezonde dimensie.

Op evenementen, zowel binnen als buiten geven stoelmassages een moment van rust.

Adijo Wellness verzorgt ook bedrijfsmassages. Hiervoor is een aparte bedrijvenfolder beschikbaar.



Kastanjelaan 23
3881 EL Putten

tel: 0341 360 879 / 06 2240 7158
e-mail: wellness@adijo.nl

www.adijowellness.nl



Annelies Dicke : Jezelf Ontspannen

Adijo Wellness

CUPPING



Cupping is een handelwijze uit de traditionele Chinese geneeskunst en maakt gebruik van glazen of plastic bollen of cups.

Deze worden met de open kant op de huid geplaatst en door middel van een pomp vacuüm getrokken. Ook kan er gemasseerd worden met de cups. De doorbloeding, zowel in als onder de huid, wordt hierdoor sterk verbeterd. Cupping kan gebruikt worden voor een veelvoud van klachten: pijn in spieren en gewrichten, pijn aan de onderrug, hoofdpijn, migraine, nek-, schouderpijn, verklevingen enzovoort.

HOTSTONE MASSAGE



Dit is zoals het woord al zegt een massage met een hete basalt of lava stenen. De temperatuur van de stenen waarmee de massage gegeven

wordt bedraagt circa 40 graden. Een hotstonemassage draagt bij aan een positief herstel van het lichaam, het ontgift het lichaam, stimuleert de organen en brengt het lichaam meer in balans. Het is een totale ontspanning voor lichaam en geest.

KLACHTGERICHTE MASSAGE



Door mijn jarenlange ervaring als fysiotherapeut kan ik door het geven van een klachtgerichte massage klachten aan de rug, nek, benen, hoofdpijn of anderszins daadwerkelijk ver-

minderen.

ONTSPANNINGSMASSAGE



Ontspanningsmassage is een lichaamsmassage waarbij massageolie wordt gebruikt. Hierdoor wordt de doorbloeding gestimuleerd en worden afvalstoffen afgevoerd. Het geeft

een heerlijk ontspannen gevoel en brengt het lichaam weer in balans.

SHIATSUMASSAGE



Shiatsu betekent letterlijk druk met de vingers en staat ook bekend als acupressuur of meridiaan behandelmethod. Op een ontspannen manier en met gebruikmaking van het natuur-

lijk lichaamsgewicht wordt druk uitgeoefend op bepaalde punten op het lichaam. Deze druk wordt meestal met de duim gegeven, maar kan ook met de handpalm, elleboog of knie worden uitgeoefend. Shiatsu is gericht op lichamelijk en geestelijk welbevinden en werkt daarom ook goed preventief om de gezondheid te behouden.

STOELMASSAGE



Dit is een kortdurende (15-20 minuten) durende intensieve massage. Er zijn twee redenen om een stoelmassage uit te voeren.

Preventief. Speciale drukpunten van nek, schouders, rug, armen en hoofd worden gemasseerd. Een voordeel is dat de kleding kan worden aangehouden. Door de doorbloeding te stimuleren werkt deze manier preventief tegen klachten.

Klachtgericht. Op het ontblote bovenlijf worden spieren met massageolie gemasseerd. Deze massage wordt veel toegepast bij nek- en hoofdpijnklachten.

WELLNESS



Wellness is een samen-trekking van het Engelse Wellbeing en Fitness. Het wordt gebruikt als een verzamelbegrip voor alles

wat met ontspanning te maken heeft. Juist in deze hectische tijd is het van groot belang dat men tijd voor zichzelf neemt om het lichaam en geeft in balans te houden.

In deze beknopte folder heeft u kennis kunnen maken met de diverse massages van Adijo Wellness.

Voor meer informatie: www.adijowellness.nl