

*"To live well is to work well"*

## OVER DE MASSEUR

In mei 2004 heb ik, Erik Kluit (57) To Work Well opgestart, en sinds september van dat jaar werk ik fulltime als gediplomeerd Integratief masseur, gecertificeerd Diepte masseur, Vitaliteits masseur en TouchPro® stoelmasseur, en heb ik mijn eigen bedrijfsruimte met massagepraktijk in stadsdeel de Baarsjes te Amsterdam. Sinds 2006 verzorg ik op regelmatige basis stoelmassages op locatie bij een aantal kleine Amsterdamse bedrijven. Begin 1999 heb ik de jaaropleiding Integratief masseur afgerond.



*Idee: de massage kadobon  
Geef een vriend/vriendin eens een  
(stoel)massage kado!*

## BEDRIJFSFILOSOFIE

To Work Well is een massagepraktijk die als uitgangspunt heeft dat je je vanzelf goed voelt, wanneer je doet wat echt bij je past:

*'to Live Well is to Work Well'*

Een (stoel)massage op de juiste plek en tijd is meestal een goede ondersteuning!

## MASSAGEPRAKTIJK

In de massagepraktijk van To Work Well kun je in alle rust genieten van een klassieke of integratieve ontspanningsmassage, een hot stone massage of een stoelmassage. To Work Well organiseert ook regelmatig de workshop "basiskennis intuïtieve massage".

### Massagepraktijk To Work Well

Admiralengracht 86 (de Baarsjes)

1057 GC Amsterdam

Telefoon: 020-7529946

Mobiel: 06-40351727

e-mail: [info@toworkwell.nl](mailto:info@toworkwell.nl)

internet: [www.toworkwell.nl](http://www.toworkwell.nl)

KvK Amsterdam nummer 34181269

- Behandelingen uitsluitend op afspraak.
- Annuleren minimaal 24 uur van tevoren.
- Bij het niet nakomen of niet tijdig annuleren van een afspraak kan 50% in rekening gebracht worden.
- Na elke massage wordt de massagetafel voorzien van schone handdoeken en wordt de massageruimte energetisch gereinigd.

*in alle rust genieten van  
een ontspannende massage*



Gediplomeerd Integratief masseur  
Lid van het Netwerk van Integratieve  
masseurs. [www.i-massage.nl](http://www.i-massage.nl)



Certified TouchPro®Europe Practitioner,  
Licentienr: 056569.  
[www.touchpro.nl](http://www.touchpro.nl)



Lid van KaTa Nederland Beroepsvereniging  
voor TouchPro Europe stoelmasseurs.  
[www.kata.nl](http://www.kata.nl)

© 2011 to WORK WELL

## MASSAGEPRAKTIJK TO WORK WELL



*Ontspanningsmassage*

*Stoelmassage*

*Diepte massage*

*Hot stone massage*

*Workshop masseren*

020-7529946 / 06-40351727

[www.toworkwell.nl](http://www.toworkwell.nl)

Admiralengracht 86, 1057 GC Amsterdam

# MASSAGE

Massage helpt je om je te ontspannen en jezelf te voelen.

Reeds eeuwenlang en in alle culturen gebruiken mensen hun handen om troost en genezing te bieden. In onze westerse maatschappij heeft het woord massage al teveel een vooral seksueel beladen betekenis gekregen. Een goede massage komt echter tegemoet aan een van de meest fundamentele behoeftes: warm, respectvol en liefdevol aangeraakt te worden. In een sfeer van respect en acceptatie is er ruimte om te ontspannen, te voelen wat er is. Woon je in of in de buurt van Amsterdam? Maak eens keer een afspraak om een massage in sfeer te krijgen!

## WANNEER?

- Als het druk of spannend is in je leven
- Je zit niet lekker in je lijf
- Je wilt je lichaam bewust voelen, er meer contact mee hebben.
- Als je weer eens warm en respectvol aangeraakt wilt worden
- Je wilt het helemaal stil laten worden van binnen
- Je weer in beweging wilt komen
- Jezelf wilt laten verwennen
- Je een cadeautje (aan jezelf) wilt geven

*“Mensen die regelmatig een massage ondergaan voelen zich aanmerkelijk beter!”*

## ONTSPANNINGSMASSAGE

Bij de ontspanningsmassage worden klassieke massagetechnieken zoals strijken en kneden toegepast op een holistische manier. Er wordt met Weleda massageolie gewerkt en de massage is zachter dan bijv. sportmassage. Tarief voor een massage van 1 ¼ uur: 45 €.

*To Work Well organiseert regelmatig Workshops basiskennis intuïtieve massage.  
Kijk op [www.toworkwell.nl](http://www.toworkwell.nl)*

## INTEGRATIEVE MASSAGE

De Integratieve Massage is een samengaan van drie vormen van masseren:

- Intuïtieve massage (de eeuwenoude techniek van de Zweedse, klassieke massage, zoals ze benaderd is in het Californisch groeicentrum Esalen)
- Dynamische massage (dit is de persoonlijke benadering van Geert van Coillie van de door Milton Trager in Hawaï ontwikkelde Tragering)
- Energiemassage/polariteitmassage

Tarief voor een massage van 1 ¼ uur: 45 €.

## HOT STONE MASSAGE

Een Hot stone massage is een diepe, plaatselijke warmte massage. Na het leggen van de hot stones (warme stenen van ca. 45 graden Celsius) wordt je verder los gemasseerd met warme stenen, olie en handen. Dit stimuleert processen en kan daarom ontgiften, genezen, ontspannen en bewust maken, en zo het lichaam weer in balans brengen.

Tarief voor een massage van 1 ½ uur, 65 €.

## DIEPTE MASSAGE

In de dieptemassage worden pulsen (wiegen), ademhalings- en massagetechnieken (zonder olie) gebruikt om de spieren en het omliggende bindweefsel dieper in te gaan, waardoor spanning verminderd, vastzittende afvalstoffen los komen, en energie weer kan stromen.

Tarief voor een massage van 1½ uur: 65 €.

## STOELMASSAGE

Stoelmassage is een zeer effectieve manier om de bloedsomloop te bevorderen (stimuleert het zelfgenezende vermogen van het lichaam), de energiebanen beter te laten stromen (opheffen van blokkades) en het lichaam in balans te brengen.

- Wordt over de kleding heen gegeven
- Je zit op een ergonomische massagestoel
- Voorkomt of vermindert lichamelijke klachten (preventieve werking)
- Vermindering van spanning in spieren en pezen
- Verlichtend bij pijnklachten
- Je krijgt weer aandacht voor je lichaam (lichaamsbewustzijn)
- Verbeterde concentratie, meer alert
- Je krijgt meer energie
- Werkt ontspannend en verfrissend

Tarief voor een massage van 15 minuten: 20 €.

## OVER DE MASSAGEOLIE

In de massagepraktijk wordt uitsluitend gewerkt met de massageoliën van Weleda. Deze hebben als basis natuurzuivere en biologische grondstoffen, natuurlijke etherische oliën en er worden geen dierproeven gedaan.