

MASSAGEMASSAGE

Gratis massagelessen tegen stress

POSTED ON 7 JULI, 2022



Massageschool Thai Hand Amsterdam organiseert deze zomer gratis massagelessen tegen stress.

Massageschool ITM Thai Hand Amsterdam – de toonaangevende internationale training massage school van Europa – geeft deze zomer gratis Thai Hand Massage Classes en heeft hiermee een primeur in Nederland door een gratis oplossing voor burn-out, stress, anxiety en

stress-gerelateerde klachten zoals hoofdpijn en rugpijn te bieden.

Gratis massage – tijdens de Thai Hand Massage Class ontvangen deelnemers een Nuad Thai Massage – gebaseerd op acupressuur, stretchen en meditatie – over de kleding heen op een mat. Na 30 minuten wordt er gewisseld en geef je zelf een Nuad Thai Massage onder begeleiding van de docent. De instructies zijn makkelijk op te volgen. Massage ervaring is niet nodig.

De oplossing tegen stress – de afgelopen jaren ziet ITM Thai Hand Amsterdam het aantal mensen met stress-gerelateerde klachten enorm toenemen. Het overgrote deel heeft echter meer behandelingen nodig dan financieel haalbaar is. De massage school zocht naar een oplossing om zoveel mogelijk mensen te kunnen helpen om de gevaren van stress en inactiviteit te bestrijden, waarmee we tegenwoordig in onze samenleving worden geconfronteerd.

[Bekijk het verhaal achter de Thai Hand Classes](#)

Omdat de eerste resultaten van de deelnemers aan de Thai Hand Massage Classes zo overweldigend zijn, besloot de massage school om de lessen deze zomer gratis aan te bieden zodat meer mensen de voordelen zelf kunnen ervaren.

Burn-out – De laatste jaren nemen stress en burn-out klachten toe. Daarnaast zitten steeds meer mensen meer dan 8 uur per dag. Hierdoor ontstaan vaak klachten, zoals hoofdpijn, nekpijn, rugpijn en vastzittende schouders. Bovendien hebben mensen met een zittende baan en veel stress een grotere kans op een hartinfarct, diabetes, kanker, spierverzwakking, osteoporose, trombose en depressie. Uit onderzoek van de Wereldgezondheidsorganisatie WHO blijkt zelfs dat inactiviteit de vierde doodsoorzaak wereldwijd is. (WHO, 2019)

“Thai Hand Massage Classes zijn het resultaat van meer dan 10 jaar onderzoek,” zegt Manuel Luque Aguilera, mede-oprichter van Massage School ITM Thai Hand Amsterdam. “Wat er in je lichaam gebeurt door het geven en ontvangen van deze vorm van massage tijdens de les, is redelijk

complex.”

“In het kort komt het erop neer dat je je algehele gezondheid enorm verbetert. Zo verminder je stress, door cortisol afname. Je immuunsysteem krijgt een boost, door de beweging van lymf. De massage remt ontstekingen en heeft een positieve invloed op je stoelgang. Bovendien vermindert veelvoorkomende pijn zoals rugpijn, hoofdpijn en schouderpijn, omdat je fascia, die op de zenuw kan drukken, gezonder wordt. Elke keer als ik lesgeef, verwonder ik mij erover wat het met mensen doet: Ze komen vaak gestrest of met pijn binnen en gaan vrolijk en relaxed na een uurtje weer naar buiten. Ik nodig je uit om het zelf te ervaren.”

[Inschrijven voor de gratis Thai Hand Classes](#) kan hier

Over Massage School ITM Thai Hand Amsterdam:

De eerste International Training Massage School in Europa. We geven online en offline les in Nuad Thai Massage, de enige massagevorm erkend door UNESCO als werelderfgoed. Ga voor meer informatie naar: www.thai-hand.com.