



GEZICHTSMASSAGE • HANDMASSAGE • VOETMASSAGE
HOTSTONE MASSAGE • KLANKSCHALEN THERAPIE
KRUIDENSTEMPEL MASSAGE • AROMATHERAPIE
MANICURE / NAGELVERZORGING



HAMBOS WELLNESS

BEWONERS

Wellness Hambos



Wellness activiteiten brengen reeds langere tijd plezier en ontspanning bij de bewoners van de Hambos. Sinds kort beschikken we over een nieuwe en professionele wellnessruimte in het souterrain.

Graag zouden we u daar ontmoeten voor een fijn relax-moment en een kopje koffie.

In deze menukaart staan enkele massages en behandelingen welke u worden aangeboden.

Een afspraak maakt u via de activiteitenbegeleidster op uw afdeling of rechtstreeks bij de coördinatoren Lilian Marell en Lyke Nijdam. Alle behandelingen zijn voor onze bewoners gratis.



Gezichtsmassage

Een heerlijke ontspannen gezichtsmassage zorgt voor een stralende huid. Het stimuleert de bloedsomloop waardoor uw huid er fitter uit gaat zien. Daarnaast zorgt een gezichtsmassage ervoor dat afvalstoffen sneller afgevoerd worden, maar het stimuleert ook de aanvoer van voedingsstoffen!



Voetmassage

In de voeten eindigen vele zenuwbanen. Een voetmassage kan helpen om pijn te verlichten en/of je weer prettiger in je vel te laten voelen! Volgens oosterse geneeswijzen vertellen je voeten wat er in het lichaam en in de geest omgaat. Zo kan een voetmassage de doorbloeding verbeteren en de nachtrust bevorderen.



Handmassage

De handmassage maakt de gewrichten van de handen soepeler en zorgt ervoor dat (spier)spanning afneemt. Het helpt de huid en het onderhuids bindweefsel aan een betere doorbloeding en voelt als pure verwennerij, ook voor uw geest.



Hotstone massage

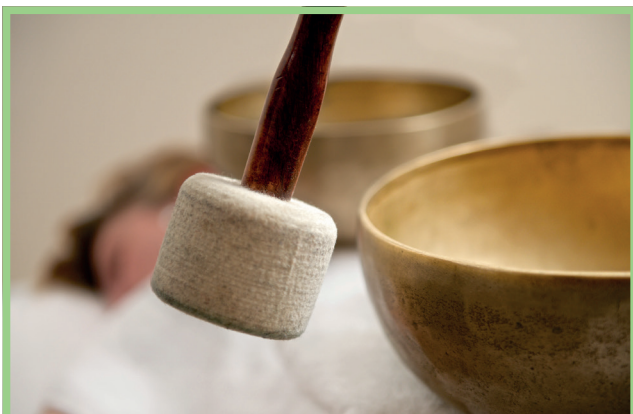
Een hot stone massage is een vorm van massage waarbij gladde, platte, verwarmde basaltstenen op sleutelposities van het lichaam worden geplaatst.

Het wordt gebruikt om je te helpen ontspannen en de pijn in gespannen spieren en beschadigde zachte weefsels te verlichten. Enkele voordelen van de hotstone massage zijn:

- verlicht spierspasmen, pijn, spanning en bevordert spierontspanning;
- maakt gifstoffen vrij en verbetert de kwaliteit van de huid;
- vermindert stress en angst;
- helpt om beter te slapen;
- kan de immuniteit verhogen;
- helpt bij het vergroten van de gewrichtsflexibiliteit.

Klankschalen therapie

Klankschaal therapie is een therapie die wordt uitgevoerd met schalen die gemaakt zijn uit verschillende legeringen, zoals goud, zilver en koper. Ze worden tijdens een sessie op of dicht bij het lichaam geplaatst en aangeslagen.



Op die manier komen er klanken vrij die een hoge trilling produceren.

Klankschalen werken van nature harmoniserend en zuiverend, de klank en trillingen van de klankschalen werken diep in op uw lichaam en kunnen zo de lichaamseigen trilling en frequentie herstellen, waardoor lichamelijke en geestelijke klachten verholpen kunnen worden.



Kruidenstempel massage

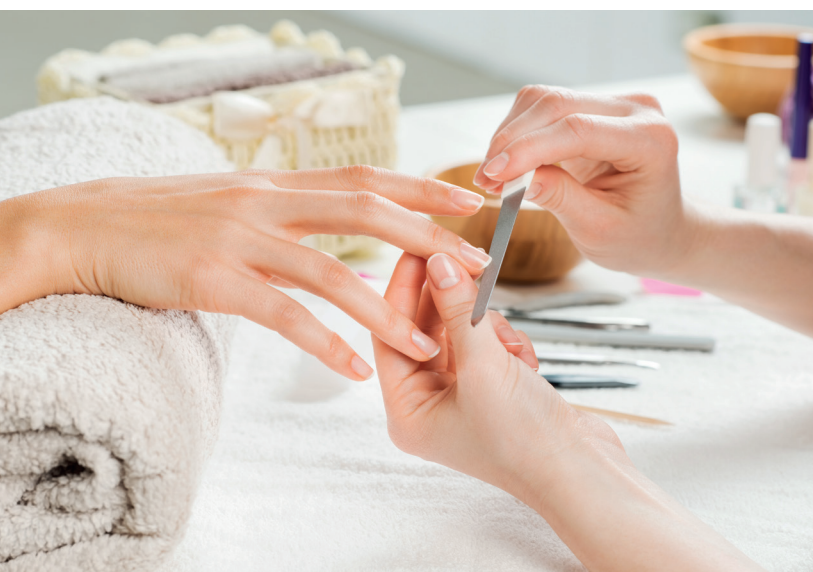
Een kruidenstempelmassage is een massage waarbij gebruik gemaakt wordt van kruidenstempels. Kruidenstempels zijn katoenen buidel-tjes gevuld met diverse kruiden. Deze kruiden worden samengesteld aan de hand van eeuwen-oude Oosterse recepten.

De kruidenstempels hebben een reinigend en helend effect en werken tot diep in het onderliggende weefsel.

Aromatherapie

Aromatherapie richt zich op het onderhouden en bevorderen van de gezondheid door gebruikmaking van essentiële oliën. De kracht, die in deze oliën zit, zal bijdragen tot het herstel van het natuurlijke evenwicht in het lichaam.

De meest eenvoudige toepassing van aromatherapie is het rechtstreeks aanbrengen op de huid. Hierbij wordt de olie onverdund, rechtstreeks op de huid aangebracht.



Manicure / Nagelverzorging

Het doel van een Manicure is dat de huid wordt gekalmeerd en kan ontspannen. Dit door middel van verschillende soorten oliën en/of lotions. Tevens worden de nagels van de handen verzorgd en de nagelriemen teruggeduwd. Met liefde wordt desgewenst ook een nagellak naar keuze aangebracht.



Inschrijven / reserveren

Behandelingen reserveren is mogelijk via de contact persoon op uw afdeling. Voor afdeling 3, 4, 5 en 6 zijn dit de activiteitenbegeleiders. Zij kunnen de wellness agenda inzien en per mail uw behandeling boeken. Een reservering kunt u ook rechtstreeks maken bij onze wellness coördinatoren Lyke Nijdam en Lilian Marell.

- wellnesshambos@mgzl.nl

Medewerkers en externen

In de nabije toekomst gaan we de bestaande maar ook nieuwe behandelingen aanbieden aan onze collega's, vrijwilligers en wellicht externen. Dit tegen aantrekkelijke prijzen. Vanzelfsprekend informeren we u tijdig over de nieuwe wellness ontwikkelingen.

Vacatures

We zijn op zoek naar ervaren behandelaars die ons team willen komen versterken. Ook zoeken we vriendelijke gastvrouwen/heren die onze bewoners willen ophalen van de afdelingen en in de wellness van een kopje koffie willen voorzien. U kunt zich wenden tot onze wellness coördinatoren Lyke Nijdam en Lilian Marell:

- **Lyke Nijdam:** lykenijdam@mgzl.nl
- **Lilian Marell:** lilianmarell@mgzl.nl