



## Nieuwsbrief

Nummer 6 - februari 2026

*Pure verwennerij voor  
lichaam en geest.*



## Cupping bij pijnklachten

**Nieuw!**

Heeft u last van aanhoudende spierpijn, vastzittende spieren of pijnklachten door stress, overbelasting of een verkeerde houding? Cupping in combinatie met massage kan een effectieve en diepwerkende behandeling zijn om klachten te verlichten en het herstel van het lichaam te ondersteunen.

Cupping is een techniek waarbij speciale cups op de huid heen en weer worden bewogen. Dit noemt men ook wel dynamisch cuppen. Door middel van vacuüm wordt het bindweefsel en de onderliggende spieren losgemaakt. Dit stimuleert de doorbloeding, helpt afvalstoffen sneller af te voeren en maakt verklevingen in het bindweefsel los. Hierdoor kan pijn verminderen en neemt de bewegingsvrijheid toe.

Tijdens de behandeling wordt cupping gecombineerd met massage. Massage zorgt voor ontspanning van de spieren, vermindert spierspanning en ondersteunt het lichaam bij herstel. De combinatie van beide technieken werkt zowel oppervlakkig als diep in op het spier- en bindweefsel, waardoor klachten bij de kern worden aangepakt.

Cupping en massage kunnen onder andere verlichting geven bij:

- Nek- en schouderklachten
- Rugpijn (hoog, midden of laag)
- Spierknopen
- Hoofdpijn of spanningsklachten
- Sport gerelateerde klachten
- Stijve of vermoeide spieren

Na de behandeling voelen veel mensen zich soepeler, meer ontspannen en ervaren zij minder pijn. Eventuele ronde verkleuringen (geen blauwe

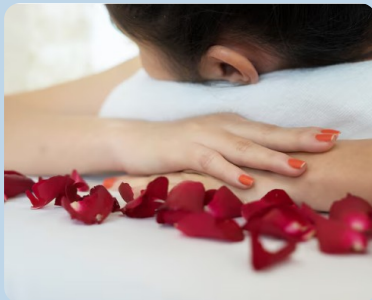
plekken!) door cupping zijn normaal en verdwijnen meestal binnen enkele dagen.

Elke behandeling wordt afgestemd op uw klachten en wensen. Het doel is niet alleen pijnverlichting, maar ook ontspanning en het ondersteunen van het natuurlijke herstel van uw lichaam. Er wordt gewerkt met de cups van Bellabaci

### ***Wanneer kan ik niet bij u de cups gebruiken?***

Hernia (wel onder begeleiding therapeut/fysio)  
Zwangerschap af te raden of onder begeleiding  
Kanker (minimaal remissie van 5 jaar en in overleg)  
Bloedziekten  
Beschadigde open huid  
Flebitis  
Nierfalen of geschiedenis ervan  
Levercirrose of geschiedenis hiervan  
Hartziekte of geschiedenis hiervan  
Ongecontroleerde hoge bloeddruk  
Diabetici als u uzelf prikt  
Energie te kort  
Bloedverdunners  
Rosacea en acne evt. wel maar vraag aan uw therapeut  
Fillers en permanente filters (wordt afgevoerd).

***Direct reserveren...***



### **Valentijn: cadeautip**

Valentijn komt eraan... en wat is er fijner dan échte ontspanning cadeau geven?

Bij Massagepraktijk Just Relax scoor je een origineel

Valentijncadeau: een massagebon.

Speciaal voor Valentijn maak ik er een mooi pakket van, mét een klein extraatje. Liefde geven was nog nooit zo relaxed.

***Mail voor uw massagebon***



## Lichaamspakking & masseren

*Onder de aandacht*

Stelt u zich voor: diepe ontspanning, een zijdezachte huid en een lichaam dat zichtbaar nieuwe energie heeft gekregen

Een lichaamspakking is een intense verzorgende ervaring en de perfecte aanvulling op een massage. Het werkt diep door, helpen het lichaam ontspannen en laten je huid gevoed, gekalmeerd en stevig aanvoelen.

De romige pakking, rijk aan sheabutter, kokosolie en vitamine A & E, reguleert de vochthuishouding en dringt niet alleen door tot in de huid, maar ook tot in de diepere weefsels. Het resultaat? Een echte boost voor lichaam én geest.

### **Behandelingen & duur**

#### **Lichaamspakking & Massage – 60 minuten | €75,-**

Nek-, schouder- en rugmassage • scrub • lichaamspakking rug • hoofdhuidmassage • bodybutter

#### **Lichaamspakking & Massage – 90 minuten | €105,-**

Massage nek, schouders, rug & achterzijde benen • scrub • lichaamspakking achterzijde lichaam • hoofdhuidmassage • bodybutter

*Perfect bij stress, vermoeidheid of wanneer je jezelf gewoon even écht wilt verwennen.*

Boek uw moment van diepe ontspanning nu en ervaar wat deze behandeling voor uw lichaam kan doen.

***Direct reserveren...***

---

**Altijd een massage die bij u past.**

***Meer informatie op de website***



**Daniëlle Nieuwhof**

N.G.S. Wellnessmasseur

***Mail de praktijk***

***Telefoonnummer***



#### **LOCATIES**

Maandag

Westgaag 72 \_  
3155 DH Maasland

Woensdag, donderdag, zaterdag

Dokter Jan Schoutenlaan 268  
3145 SZ Maassluis

#### **OPENINGSTIJDEN**

Maandag, woensdag en donderdag 10.00-  
12.45 uur 14.30-18.00 uur

Zaterdag

10:00-13:00 uur

Uitschrijven