



The Wellness Club

POWERED BY CLUB PELLIKAAN

Naast alle sportieve inspanningen die Club Pellikaan je biedt, biedt Club Pellikaan ook wellness als dienst aan, ter ontspanning of verzorging van jouw lichaam. Deze worden verzorgd door het team van de Wellnessclub die bestaat uit gediplomeerde masseurs en behandelaars.

MASSAGES & BEHANDELINGEN

ONTSPANNINGSMASSAGE

Ervaar een totale ontspanning van lichaam en geest. Doormiddel van lange strijkingen wordt je gemasseerd met een eventueel geurende olie. Het laten ontspannen staat voorop. Naar wens kunnen pijnlijke spierknopen en/of verklevingen van het bindweefsel onder de huid weggemasseerd worden.

SPORTMASSAGE

Een stevige en effectieve massage voor herstel en ontspanning het lichaam. Het bevordert de afvoer van afvalstoffen en vocht uit de spieren, bloedcirculatie, toevoer van zuurstof, spierherstel. Effectief bij klachten als spierpijn, vermoeide spieren, kramp, RSI klachten, een stijve nek, een pijnlijke rug of gevoelige benen.

HOT STONE MASSAGE

Dit is een massage met behulp van warme basaltstenen. De combinatie van warmte, beweging en druk, zorgt ervoor dat de massage een heel diepe werking heeft. Effectief bij spierknopen tussen ruggengraat/schouderbladen of bij rugpijn.

LOMI LOMI MASSAGE

Dit is een Hawaiaanse massage vorm die veel gebruik maakt van de hele onderarm i.p.v. alleen de handen en vingers en lange bewegingen. Het zorgt er voor dat vitale energie naar elke plek in het lichaam kan stromen. Opgehoopte spanningen komen vrij en een goede gezondheid wordt gestimuleerd.

SHIATSU MASSAGE

Shiatsu is een oosterse geneeskunst die kan worden ingezet bij mentale of fysieke disbalans en daaruit voortvloeiende klachten zoals stress, hoofdpijn, darmklachten, slapeloosheid etc. Het is een vorm van acupressuur welke gegeven wordt over de kleding heen. Wanneer je aanvullend verzekerd bent wordt Shiatsu door de meeste zorgverzekeraars geheel of gedeeltelijk vergoed.

SENSI BALANS

Een behandeling om in totale balans te komen, op fysiek, emotioneel, spiritueel en mentaal gebied. D.m.v. een biosensor wordt meting gedaan van o.a. allergie, voeding, tekorten vitaminen/mineralen/zouten, biologische leeftijd. Persoonlijk advies. Massage is een onderdeel van de totale behandeling om blokkades op te heffen en de levensenergie te herstellen.

KLANKSCHAAL MASSAGE

De Peter Hess klankmassage is een ontwikkelde methode om de trillingen van klankschalen en gongs uit Tibet & Nepal op het lichaam over te dragen. Harmonisering en diepte-ontspanning zorgen ervoor dat spierspanningen en energieblokkades opgelost worden. De klankschalen worden op het geklede lichaam geplaatst en ritmisch aangeslagen. Wanneer je aanvullend verzekerd bent kan dit worden vergoed.

ZWANGERSCHAPSMASSAGE

Helpt bij rugklachten, verminderde bloedcirculatie, beenkrampen of vermoeide benen, misselijkheid, hoofdpijn, oedeem en verminderde stoelgang. Deze massage is ook uitermate geschikt voor iedereen die niet op zijn buik kan liggen.

TRIGGER POINT MASSAGE

Werkt op de kleine spierknopen die voor veel lichamelijke pijnklachten kunnen zorgen. Triggerpoints kunnen ontstaan door stress, verkeerde houding, voeding, overbelasting en lichamelijk letsel. Druk je op de spierknoop dan geeft dit pijn, deze pijn kan uitstralen naar een heel ander gebied. Met de triggerpointmassage verminderen vele pijn klachten of ze verdwijnen zelfs in zijn geheel.

OVERIGE MESSAGES

Gezichtsreflex massage • Hoofdpijnmassage • Indian Head massage • Hoofd-, nek en schoudermassage • Arm- en handmassage • Buikmassage • Voetreflex massage • Massage met gebruik van Bamboe, Cupping, Kruidenstempel, Aroma • Stoelmassage • Duomassage

In overleg met de masseur/masseuse kan de massage op maat gemaakt worden. Verschillende massagetechnieken kunnen worden gecombineerd in één massage.

ONZE MASSEURS



LIANNE VAN LUIK

Shiatsu therapeut

Shiatsu is voor mij niet alleen een fantastische manier van masseren of een techniek die wordt toegepast maar ook een manier van leven, het verkrijgen van nieuwe inzichten vanuit de Oosterse filosofie en een bewust ingeslagen weg. Het is een passie die ik graag aan je wil overbrengen maar die je eigenlijk gewoon moet ervaren.

Aanwezig doordeweeks elke ochtend, maandag- en donderdagavond, vrijdag en zaterdag op afspraak.

☎ 06 - 45 46 01 29



LISETH NIEUWELINK

Wellness en sportmasseuse, sensitherapeute & stoelmassage

Masseren vind ik een prachtig vak, want de kracht van aanraken is groot. Je gewoon lekker laten ontspannen door mijn massage in een sfeervolle ruimte. Als rustpunt in jouw leven. Ik doe dat graag en met aandacht. Luisterend naar jouw wensen en naar jouw lijf. Ook voor klachten zoals stress, spanning, moeheid, spierpijn, andere pijnklachten.

Aanwezig maandag- dinsdag en donderdag-middag, dinsdagavond en zaterdag op afspraak.

☎ 06 - 29 40 66 07



IRENE VAN KOPPEN

Klankmasseur en natuurgerichte therapeut

Door de klankschalen met aandacht aan te slaan ontstaat er rust en ruimte. Dit sluit aan bij mijn passie voor mindfulness; waarbij het richten van aandacht centraal staat. De warme klanken geven vertrouwen en zorgen ervoor dat je gemakkelijk je gedachten kan loslaten. De klankmassage is een diepte-ontspanning voor lichaam én geest.

Aanwezig op woensdagochtend en in de even weekenden op zondagochtend.

☎ 06 - 81 87 63 51



KAMIL ROSENDAAL

Sportmasseur

Als allround sporter, gymleraar en sportmasseur help ik je graag van uw pijn- en stressklachten af of kunt je genieten van een ontspannende wellness massage! Ik hoop je snel een keer te ontmoeten.

Aanwezig op woensdagavond.

☎ 06 - 51 96 28 50

PRIJZEN

MASSAGES REGULIER

30 minuten	30 euro
45 minuten	40 euro
60 minuten	50 euro
90 minuten	75 euro

MASSAGES SPECIAAL

Hot Stone massage	45 60 90 minuten	45 55 75 euro
Shiatsu massage	per consult (circa 60 min)	65 euro
Klankschaalmassage	per massage (circa 75 min)	65 euro

Wanneer je aanvullend verzekerd bent worden de Shiatsu- en klankschaalmassage meestal gedeeltelijk vergoed.

Cadeaubonnen zijn te koop bij The Wellness Club en de receptie • Bedrag naar wens