

VOORWOORD

VOORWOORD

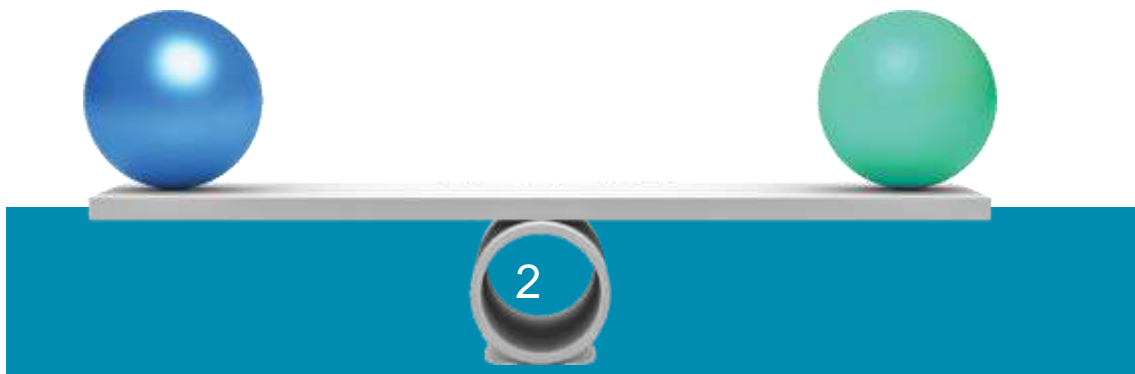
Dit boek is geschreven door Jeannette Bal, zij is massage therapeute, gezondheidscoach en heeft zich sinds 2002 verdiept in het effect van magneten op het menselijk lichaam.

Tevens staat zij als succesvolle ondernemer in het Koploper boek 2015. Haar methode wordt beschreven in diverse Massage vakbladen en zij is geïnterviewd voor het tv-programma "Life is Beautiful".

Haar filosofie: "Het menselijk lichaam functioneert optimaal als het in balans is. Disbalans kan zorgen voor klachten en zelfs ziekte."

Magneten kunnen het lichaam ondersteunen, waardoor het welzijn verbetert en het lichaam in balans komt. U voelt zich dan energiever, waardoor u de dingen kunt doen die voor u belangrijk zijn.

Probeer het uit, geniet van de weldadige werking van magneten voor uzelf en voor een ander.



Bericht van Jeannette

Lieve lezer,

Wat is er leuker dan het krijgen van een cadeau of iemand te laten glimlachen. Met deze gedachte is dit boekje gemaakt met tekst, mooie foto's en quotes, zodat het een echt cadeau is geworden. In dit boek heb ik informatie die ik sinds 2002 over magnetisme en magneten ben tegengekomen verwerkt. Alle ervaringen van mijzelf en anderen heb ik vertaald naar mijn waarheid. Het is mijn interpretatie van alles wat ik weet over magnetisme, magneten en massages. Elke dag leer ik weer en komen er nieuwe inzichten bij. Hierdoor kunnen er geen rechten worden ontleed aan dit boek.

Ik wens u veel lees en kijk plezier. Probeer de methode uit. En ervaar de positieve werking van de magneet massage. Laat magneten voor je werken.

Magnetische groet,
Jeannette Bal

p.s. De massage kan ook zonder magneten gegeven worden, maar is dan minder effectief.



ONZE MISSIE EN VISIE:

Onze missie is "100.000 mensen helpen door het positieve effect van magneten via de Magneet Massage methode voor een betere balans in hun welzijn".

Onze visie is "Dit lukt ons alleen als we het samen doen door anderen die wij deze methode aanleren".

Hoe bereiken wij die 100.000 mensen? Het is onmogelijk om zelf zoveel mensen te masseren, dus hebben wij jou en je collega's nodig. Wij gunnen iedereen een magneet massage, zo iets bijzonders mogen we niet voor onszelf houden. Leren masseren met magneten doe je het beste tijdens een praktijk workshop, maar wil je eerst meer weten of leer je liever vanuit een boek, lees dan verder.

De methode die in dit boek uitgeschreven is, is een eenvoudige versie van een Magneet Massage gegeven op een gewone (keuken)stoel over de kleding heen. Deze magneetmassage is ook uit te voeren op een massage tafel en op de blote huid. De professionele versie op een massagetafel kun je via workshops leren.

*“Als je iets goeds ziet, geef
een compliment. Als je iets fouts
ziet, bied dan je hulp aan.”*

Nelson Mandela



Tempo

De streken doen we minstens 3x of meer heel rustig achter elkaar, dit geeft rust en ontspanning. Tel in gedachte rustig 21, 22 ... dat is de tijd die je nodig hebt om één streek rustig te doen. Je kunt ook een rustig muziekje opzetten en het tempo van de muziek volgen.

We herhalen de grepen minstens 3x rustig omdat zo je para-sympaticus wordt geactiveerd, die zorgt voor ontspanning. De eerste keer denken je hersenen wat gaat er gebeuren, de tweede keer is er herkenning en de derde keer kun je er van genieten en ontspannen.

Let op!

Herhaal alle bewegingen minstens 3x, dit geeft herkenning en rust. Met 2 magneten kun je rechts en links tegelijk masseren, met 1 magneet begin je altijd eerst rechts van het lichaam van de ontvanger en daarna links.



SLOT OPMERKING:

Bovenstaande beschrijving is een leidraad, zodra je meer ervaring krijgt met het masseren met de massagemagneet, zal je merken dat je steeds meer je gevoel kunt volgen. Oefening baart kunst en op een gegeven moment zal het geven van een magneet- massage ook jou veel ontspanning geven.

Zorg dat jij masseren zelf leuk blijft vinden, dan houd je het ook langer vol.

