

Liefde, stilte, kracht

Lieve mantelzorger

Zorgen voor een ander is iets heel bijzonders.

Maar wie zorgt er voor jou?



Kitty Pouw



Deze drie tips zijn speciaal voor jou.

Ze komen uit de eeuwenoude wijsheid van de Ayurveda. Ze helpen je zenuwstelsel extra te ondersteunen, en brengen liefde en zachtheid, juist in tijden waarin je dat goed kunt gebruiken.

Een heerlijk verwenmoment voor jezelf

Wil je een afspraak maken voor een heerlijke massage?

Bel of stuur een berichtje: 06 538 973 02

Of neem contact op via:

✉ openhart@kittypouw.com 🌐 www.kittypouw.com



Ik kijk ernaar uit je te verwelkomen!



Drie tips om goed voor jezelf te zorgen

Voeten masseren

Masseer je voeten met een lekkere olie voor het slapen. Je zenuwstelsel komt tot rust, je hoofd wordt stiller, en je slaap wordt dieper. Een klein ritueel met een groot effect.



Even ontspannen

Gun jezelf 20 minuten per dag om écht te ontspannen. Ga liggen op een matje of in je bed. Maak het zo comfortabel mogelijk: een dekentje, een kussentje op je ogen, misschien een fijne geur, en zet mooie rustgevende muziek op. Laat de aarde je dragen. Je hoeft even helemaal niets.



Massage bij Kitty

Boek een heerlijke massage bij Kitty. Even helemaal verzorgd worden, zonder iets te hoeven doen. De warmte, de aanraking en de rust helpen je diep te herstellen.



Je bent het zó waard!