



## Je bent welkom!

**Trainingen, massages en cursussen zijn weer live mogelijk.**

Hopelijk treft dit bericht je in goede gezondheid! Na 6 weken mag ik je weer live welkom heten in de praktijk. Ik ben blij dat ik met de massages en trainingen eindelijk weer mag bijdragen aan je gezondheid en ik kijk ernaar uit om je te mogen begroeten de komende tijd! ♡

Had je al een afspraak vooruit gepland, dan kun je er vanuit gaan dat deze weer gewoon door kan gaan, wel met wat aanpassingen (hieronder vind je meer informatie), waarbij we rekening houden met de corona maatregelen.

Wil je een afspraak inplannen? Dat kan via de [online agenda](#) of door mij een berichtje te sturen. Hopelijk treffen we elkaar in veel gezondheid binnenkort weer in de praktijk!

Liefs, Jessica

## Personal Trainingen



De live Personal en Duo Yoga & Pilates trainingen gaan weer van start. Vanwege de Corona maatregelen zijn de trainingen voorlopig buiten. Hiervoor ben ik een fijne overdekte buitenplek aan het inrichten.

**Pilates:** voor de Pilates Trainingen geldt dat niet alle Pilates apparatuur mee naar buiten kan natuurlijk. De Personal/Duo Pilates buitentrainingen zullen daarom op de Pilates Chairs zijn (kleinere apparaten), en we gebruiken al het kleinere equipment, zoals Pilates big en small balls, dynabands, powercircles, foamrollers en gewichtjes. Kortom: net zo leuk, uitdagend en fijn als je van de binnentrainingen ook gewend bent!

**Yoga & Aerial:** de buitentrainingen vinden op een andere locatie plaats dan in de yogastudio, het adres is de Nieuwe Tielseweg 145 in Tiel.

Volg je trainingen aan huis, dan neem ik nog apart contact met je op om de mogelijkheden te bespreken.

Vind je het vanwege je gezondheid fijner om voorlopig nog online trainingen te blijven volgen, dan kan dat uiteraard ook.

[Lees meer over de Personal Trainingen](#)

## Massages



Massages zijn weer mogelijk, daarbij neem ik verschillende maatregelen in acht (zie hieronder).

Je bent van harte welkom voor een effectieve sportmassage om alle spanning uit je spieren weg te laten masseren, een welverdiende ontspanningsmassage of een heerlijke zwangerschapsmassage.

Even alle stress loslaten? Een massage geeft ontspanning, nieuwe energie en een gevoel van welbehagen.

[Lees meer over de massages](#)

## Zwanger & Baby



Ook de zwangerschapscursussen kun je nu weer live volgen! Er zijn privé cursussen mogelijk van 2 of 4 keer, of je kunt een volledige HypnoBirthing cursus volgen van 5 keer.

Vind je het vanwege je gezondheid toch prettiger om online een zwangerschaps- of mama & baby cursus te volgen, dan is dat ook nog steeds mogelijk!

Vanaf 1 juni zijn groepscursussen ook weer toegestaan, de komende weken plan ik nieuwe data in, als je hierin interesse hebt, laat het me dan gerust alvast weten!

[Lees meer over de cursussen](#)

# Je gezondheid



Uiteraard hou ik in de praktijk rekening met jouw gezondheid en met de Corona maatregelen. Plan je een afspraak in, dan wil ik je vragen om het onderstaande in acht te nemen. Dit zal inmiddels niet echt nieuw meer voor je zijn, maar het blijft belangrijk voor de gezondheid van ons allemaal. Een afspraak is alleen mogelijk als je de afgelopen 24 uur niet 1 van de volgende symptomen hebt gehad:

- hoesten en/of kuchen
- keelpijn
- niezen en/of loopneus
- verhoging (> 37,5 °) of koorts
- branderige ogen
- je ziek voelen en/of diarree
- kortademigheid
- reuk- en/of smaakverlies
- moeheid

Is dit wel het geval, laat het me dan van tevoren weten, dan laten we de afspraak vervallen en plannen we een nieuwe afspraak in op het moment dat je je weer beter voelt.

Ik hou me aan alle hygiëne maatregelen volgens de RIVM richtlijnen en van mijn branche verenigingen. Tijdens de massages en trainingen gebruik ik geen persoonlijke beschermingsmiddelen (zoals een mondkapje), maar ik heb ze wel! Mocht je het prettig vinden dat ik dit wel draag, laat het me gerust weten.

## ESSENTIAL HEALTH

PERSONAL YOGA & PILATES | MASSAGE

Online afspraak inplannen



**Adres:** Nieuwe Tielseweg 145, 4006 BG TIEL

**Email:** [jessica@essential-health.nl](mailto:jessica@essential-health.nl)

**Telefoon:** 06-345 79 773