

Corrin



“De herfst is de lente van de winter.”

(Henri de Toulouse-Lautrec)

vind ons leuk op facebook!

De herfst doet zijn intrede. De dagen worden korter en de temperatuur daalt. Ga niet binnen zitten mopperen maar trek er op uit en geniet van de frisse lucht en de prachtige kleuren die het najaar ons te bieden heeft!

- Corrin ♥ -

Een jaar geleden..

De tijd vliegt! Op 17 September 2011 werd de nieuwe praktijk van Corrin Skin Care geopend en op 21 September 2011 werd de allereerste “Corrin” gelanceerd!



5 anti-dip tips

Om te voorkomen dat je straks de winterblues te pakken krijgt en met de temperatuur ook je stemming zakt heb ik een paar tips voor je verzameld. Voorkomen is tenslotte beter dan genezen..

1. Ga iedere dag naar buiten nu het nog goed weer is en de straten door de vorst nog niet spekglad zijn. Zorg dat je voldoende zon opdoet. Dus zodra het een aardige herfst dag is, ga er dan op uit zodat je je vitamine D op peil hebt voordat de donkere dagen voor de deur staan.
2. Beweeg zoveel je kan. Aangezien het woord ‘sport’ voor sommigen gelijk een allergische reactie oproept, noem ik het bewegen. Doe het zo vaak je kan en minimaal 2 keer in de week. En het liefst buiten. Dan heb je je beweging en je vangt weer extra licht op. Ga hardlopen of een wandeling maken, want juist die duur-activiteiten geven zo’n goed gevoel. Er komen allemaal hormonen vrij die je stemming verbeteren wanneer je een tijdje beweegt. Daarnaast is het ook nog eens zo dat de ritmische beweging of cadans van het wandelen of rennen, ervoor zorgt dat je makkelijker je hoofd leeg kunt maken.
3. Doe een powernap. Slapen is een zeer goede activiteit om weer op te laden. En het is goed voor je huid. Waak er alleen voor dat je niet langer dan een half uur slaapt. Zet bijvoorbeeld de wekker of het alarm op je telefoon. Want als je te lang slaapt, kan je systeem in de war raken waardoor je ’s avonds minder goed inslaapt.
4. Wanneer je merkt dat negatieve gedachten dreigen zich meester van je te maken, merk ze dan om te beginnen op. Word je bewust van deze goed-humeur-dieven. Zie hoe ze je hoofd binnen sluipen en laat ze via de achterdeur weer naar buiten gaan. Zie hoe je gedachten komen en gaan. Aandacht geeft ruimte en is de beste pil tegen somberheid.
5. Haal iedere dag bewust 5 keer adem. Merk om te beginnen op hoe je staat, zit of ligt. Hoe je lichaam contact maakt met de ondergrond en laat overbodig aangespannen spieren los. Dus wanneer je staat of zit let er dan op dat je je schouders laat zakken en je armen en handen ontspant. Haal dan 5 keer diep adem en stel je voor dat je bij iedere uitademing een stuk spanning (mentaal en fysiek) loslaat.

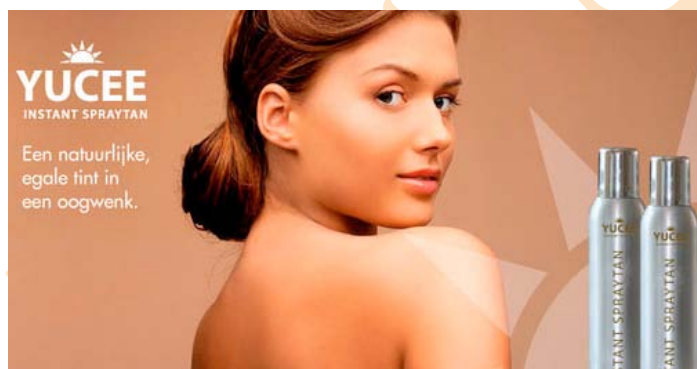
Laat het najaar maar komen!

(bron Liesbeth Veldhuizen, psychomotorisch therapeut en trainer mindfulness)

Zoals ik in de vorige “Corrin” al aankondigde worden helaas per 1 oktober de BTW-prijzen verhoogd. Je vind de nieuwe prijzen van de behandelingen vanaf 1 oktober op de website.

Nieuw product:

Nieuw in het assortiment: Yucee zelfbruiningspray. Deze spray zorgt op verzorgende wijze voor een gelijkmatige, gezonde gloed. Of de zon nu schijnt of niet. Kijk voor meer info op www.yucee.eu of vraag ernaar bij je behandeling.



Herfstbehandeling;

Laat je onderdompelen in rozen

De rozenstruik komt oorspronkelijk uit Perzië en werd langzamerhand in gematigder gebieden geïntroduceerd. Ze is door de eeuwen heen de favoriet van dichters geweest. Bij de oude Grieken was de roos de bloem van Aphrodite, de godin van de liefde en schoonheid in al haar vormen, vooral van de kunst en creativiteit. Aphrodite wordt beschouwd als de personificatie van de zinnelijkheid. Voor de vroeg-christelijke mystici was de roos de bloem van de maagd Maria, wat symbolisch in veel schilderijen van middeleeuwse schilders terug te vinden is.

De rozenbehandeling geeft psychische energie en schenkt rust. De behandelingen scheppen een vredige en harmonische sfeer.

De behandeling bestaat uit een gezichtsbehandeling met een massage met rozenolie en een gezichtsmasker met rozen. Een behandeling duurt ongeveer 90 minuten en kost 46 euro.

