

Healthy and Relax

Praktijk voor Sporttherapie en Massage

Na 3 maanden eindelijk weer open!



Beste klanten van Healthy and Relax,

Na bijna 3 maanden gesloten te zijn geweest, mag de praktijk gelukkig weer open en daar ben ik erg blij mee en hopelijk u ook.

De praktijk gaat vanaf 3 maart weer open en ik werk hetzelfde als voor de sluiting.

- Behandeling is op afspraak
- Bij klachten blijf thuis
- Desinfecteer bij binnenkomst uw handen
- Tijdens de behandeling draag ik een mondkapje.

Ik hoop u snel weer te mogen begroeten in de praktijk. U kunt een afspraak maken via het online boekingsysteem (zie hieronder) of bel of whatsapp mij om een afspraak te maken.

Hartelijke groet,
Miriam

Deze maand in de nieuwsbrief:

- Nieuwe praktijkruimte
- Nu ook zelf online een afspraak maken
- Blog: Magnesium gebruik bij stress en burn-out

Een nieuwe praktijkruimte

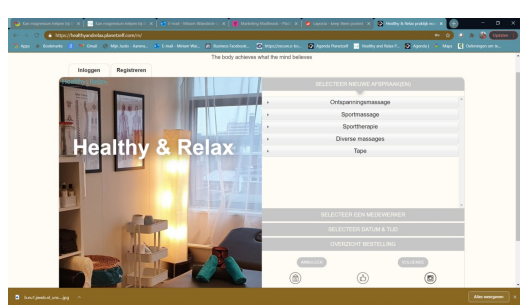


De praktijk van Healthy and Relax is samen met MOOOF VERHUISD naar het (voormalig International Criminal Court) pand aan de [Saturnusstraat 9](#) in de Binckhorst te Den Haag. Hier heb ik op de 2e etage een mooie, lichte en ruime plek waar ik u graag verwelkom. De praktijk is te bereiken met de trap of de lift.

Bereikbaarheid:

De praktijk ligt vlakbij diverse doorgaande wegen, de Utrechtse Baan en de A4, A12 en A13. Parkeren kunt u aan de Saturnusstraat, echter vlak voor het gebouw is er betaald parkeren. Vanaf de Verffabriek naar de Zonweg is het gratis parkeren. Ook met bus 26 en 28, halte Saturnusstraat, is de praktijk goed te bereiken.

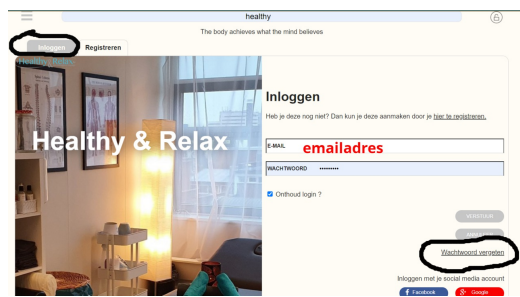
Nu zelf Online je afspraak maken



Bij Healthy & Relax maak ik gebruik van een online boekingsysteem, waarbij u snel en eenvoudig zelf een afspraak kunt plannen.

Het biedt u een aantal voordelen:

- U kunt 24 uur per dag, 7 dagen per week een afspraak maken via de website
- U kunt de afspraak ook wijzigen of annuleren uiterlijk 24 uur voor de geplande afspraak
- U ziet in 1 oogopslag welke data en tijdstippen er nog beschikbaar zijn voor het maken van een afspraak
- U ziet in een overzicht de door u geplande afspraken



Hoe werkt het systeem?

Indien u de **eerste keer** een afspraak wil maken:

- Gebruik het emailadres waarop deze nieuwsbrief binnen komt
- Klik op een nieuw wachtwoord aanvragen
- U kunt nu inloggen in het systeem
- Kies nu voor een behandeling
- Kies een datum en een beschikbare tijd
- U ontvangt een bevestigingsmail van de afspraak
- 24 uur voor de afspraak ontvangt u een herinneringsmail

Mocht u er niet uitkomen of heeft u vragen, u kunt mij altijd bellen of appen.

[Klik hier](#) om direct naar het online boekingsysteem te gaan

Kan Magnesium helpen bij Stress en Burnout



Door voortdurende tijdnood, sociale druk, overbelasting en thuiswerken is het voor veel mensen een stressvolle tijd. Het blijkt dat veel mensen kampen met mentale klachten als stress en vermoeidheid en uiteindelijk te maken krijgen met burn-out klachten. Ervaar je veel stress, lees dan deze blog om te kijken of jij een magnesiumtekort hebt en hoe magnesium ook jou kan ondersteunen bij het verlagen van het stressniveau en je beter laten voelen.

In dit blog geef ik antwoord op de volgende vragen:

- Wat is Magnesium?
- Wat doet Magnesium voor uw lichaam?
- Wat zijn de oorzaken van een Magnesium tekort?
- Wat zijn de gevolgen van een Magnesium tekort?
- Toepassing bij stress en burn-out klachten

[Klik hier](#) om de blog verder te lezen

Healthy & Relax praktijk voor Sporttherapie en Massage

LET OP NIEUW ADRES!

Saturnusstraat 9
2516 AD Den Haag
2e etage, ruimte B2.09a

T: 06-25178721
W: www.healthyandrelax.nl
E: info@healthyandrelax.nl

Volg ons op de Socials

Wilt u op de hoogte blijven van aanbiedingen, ontwikkelingen en tips volg ons via Social Media.



Deze e-mail is verzonden aan [{{email}}](#). • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#). • U kunt uw [gegevens inzien en wijzigen](#). • Voor een goede ontvangst voegt u info@healthyandrelax.nl toe aan uw adresboek.

