

# Marja van der Ende van SuXeed: 'Ook in **stressvolle tijden** is het mogelijk om een **leuk leven** te hebben'

**Voor Marja van der Ende (46) was haar burn-out het beste wat haar kon overkomen, zo zegt ze zelf. De in 's-Gravenvandende praktiserende Marja hield er niet alleen een plezieriger leven aan over, maar ook een bloeiende praktijk: SuXeed Massage & Leefstijl. Een van haar specialiteiten: het begeleiden van mensen met stress of burn-out.**

Ondanks het feit dat Marja er inmiddels positief op terugkijkt, is een burn-out geen pretje. Marja: "We leven in een tijd waarin veel mensen een ongezonde mate van stress ervaren, op hun werk en in hun gezinssituatie. Prestatiedruk, weinig waardering, conflictsituaties, relatieproblemen, onvoldoende rust. Hoe blijf je dan gezond? Het kan wel degelijk, mits je de spanning goed kan afvoeren en ontladen. Mensen die bij mij komen, begeleid ik om anders om te gaan met stress en spanningen, maar ook om duurzaam te herstellen van een burn-out. Dit gebeurt meestal aanvullend aan de begeleiding door een psycholoog of coach."

## **Stress èn kracht zit in het lijf**

De aanpak van Marja verschilt aanzienlijk van andere behandelmethodes en kan het beste als holistisch getypeerd

worden. Met andere woorden: naast emoties en 'mind' wordt ook het lichaam, de drager en uitdrukker van de stress, getraind.

"Het lichaam wordt vaak vergeten", benadrukt Marja, "maar het is essentieel dat het meegenomen wordt. De begeleiding op maat bestaat daarom uit een combinatie van gesprekken, aanspanningsoefeningen, leefstijladviezen, massages en, indien nodig, traumaverwerking. Met simpele ontladingsoefeningen en effectieve therapiemethoden ontstaat een diepe ontspanning, die geruime tijd onvindbaar was. Dit is vervolgens terug te zien in het dagelijkse leven."

Marja biedt in haar praktijk een gratis kennismakingsgesprek aan, om te onderzoeken of zij een passende aanpak voor de hulpvraag die er ligt, kan bieden.

## **SUXEED MESSAGE & LEEFSTIJL**

Agaat 16 | 2691 SM 's Gravenvandende

0174-243123 | [www.SuXeed.nl](http://www.SuXeed.nl)

[info@SuXeed.nl](mailto:info@SuXeed.nl) (bij voorkeur mailen voor een afspraak)

