

# Herfstblues?

De herfst staat te trappelen om het over te nemen van de zomer. Wind, storm en regenvlagen staan ons te wachten. Bovendien worden de dagen korter en dit laat je humeur naar een dieptepunt zakken.

Maar niet getreurd want Nephthys komt met een lichtpunt in de duisternis.

## Aromatherapie

Aroma's van essentiële oliën worden via het limbisch systeem in je hersenen waargenomen en verwerkt. Als je de geuren kiest die jij associeert met ontspanning en rust, kunnen ze daadwerkelijk een fysiek effect hebben. Geen idee hoe je eraan moet beginnen of waar je deze olie moet halen? Kom even langs bij Nephthys en je kan ze ter plekke ruiken en aankopen. Ook weet je dan meteen hoe je deze genezende geuren kan gebruiken.



## Trakteer jezelf op wellness

Ga naar [www.nephthys.be](http://www.nephthys.be) en kies een massage uit of als de keuze te moeilijk is, laat jouw massagetherapeute jou helpen om een keuze te maken en geniet van een welverdiende ontspannende massage. Dat is allemaal veel leuker als het buiten grijs en regenachtig is.

Nephthys zet dan ook nog eens de etherische oliën in en maakt gebruik van heerlijke, diepwerkende massagetechnieken waardoor je twee à drie dagen van jouw massage kunt genieten.

Tot ziens

Uw massagetherapeute

Linda