

2026

MASSAGE OP HET WERK



MASSAGE
OP HET WERK.BE

By The Relax Company

Geef medewerkers tijd voor rust, herstel én een kalmer zenuwstelsel

Steeds meer organisaties beseffen dat productiviteit en werkgeluk hand in hand gaan met het welzijn van medewerkers. Chronische stress, digitale drukte en langdurig “aan staan” zorgen voor spanning, vermoeidheid en minder veerkracht.

Een korte massage of microreset helpt medewerkers om opnieuw te luisteren naar hun lichaam, spanning los te laten en even te herbronnen. Kleine, toegankelijke interventies die een groot verschil maken – zowel fysiek als mentaal.



Toegankelijk voor iedereen

Een massage op het werk is werkelijk voor iedereen toegankelijk en we merken zelfs dat het voor veel mensen een eerste kennismaking kan zijn met massage.

Een massage op het werk helpt medewerkers om opnieuw te luisteren naar hun lichaam en verantwoordelijkheid te nemen voor hun eigen gezondheid.

Voordelen

- Eenvoudig te organiseren, weinig ruimte nodig
- Toegankelijk voor iedereen, geen omkleden
- Massages van 15 tot 20 minuten
- Onmiddellijke ontspanning en mentale helderheid
- Het Massage op het Werk-team werkt doorheen Vlaanderen, Brussel en Wallonië
- Inclusief materialen en sfeerpakket (licht, geuren, muziek)
- Administratieve ontzorging met online reservatietool.

"Heel ontspannend, leuk met de muziek, geur, warme handen... Fijn om er even 'uit' te zijn. Zelfs die 15' zorgen al voor een mentale boost."

www.relaxcompany.be

Aanbod Massage op het werk

Stoelmassage

Stoelmassage is een zeer toegankelijke en ontspannende massage, uitgeoefend op een ergonomische massagestoel. Er wordt vooral gewerkt op de meest voorkomende klachten zoals spanning in de rug en de nek. Maar ook de armen, de handen en het hoofd worden onder handen genomen. Een stoelmassage duurt 15 à 20 minuten, ideaal voor een korte maar efficiënte break op het werk. Na een massage op het werk, voel je onmiddellijk het effect van de massage. Niet alleen je lichaam is ontspannen maar ook in je hoofd voelt veel lichter aan zodat je weer herbronnen aan de slag kan.

Shiatsu Break

Deze massage@work wordt uitgevoerd op de massagetafel. De massagetherapeut werkt vooral op de energiebanen en bepaalde drukpunten in het lichaam. Deze massage stimuleert de zelfgenezende kracht in het lichaam en werkt zeer ontspannend. Ideaal dus voor mensen die last hebben van stress, slapeloosheid, hartkloppingen, stramheid en allerlei spanningen. Eindigend met een korte gezichts- en hoofdmassage geeft deze Shiatsu Break u van kop tot teen een gevoel van zalige ontspanning.

Japanse nek -en aangezichtsmassage

Tijdens een Japanse nek- en aangezichtsmassage gebruiken we zachte massagetechnieken. De relax coach maakt hiermee gespannen nekspieren los, stimuleert de bloedsomloop in het aangezicht en het achterhoofd. Via de vele acupunctuurpunten en meridianen die in het aangezicht en over de schedel lopen wordt het volledige lichaam onrechtstreeks beïnvloed. Tijdens een Japanse nek -en aangezichtsmassage, geniet u van een weldadige, koesterende massage.

Happy Feet Experience

Tijdens deze massage geven we de voeten een extra verwenbeurt en krijg je een deugddoende voetreflexmassage. Reflexologie is gebaseerd op het concept dat alle delen van het lichaam verbonden zijn door energiebanen die eindigen in de voeten, de handen en het hoofd.

Een reflexmassage is ontspannend en leidt tot een algemeen gevoel van welzijn.

"Nogmaals bedankt voor de snelle reactie op mijn aanvraag en de vlotte organisatie! Ik wou ook nog even de drie masseurs bedanken - het hele team apprecieërde hun massage-talent enorm. Het was een heel leuk & aangenaam team ! Ik zal niet nalaten jullie aan te bevelen."

www.relaxcompany.be

Aanbod Massage op het werk

Penseelmassage

Een ontspannende massage welke wordt uitgevoerd met 2 penselen van eekhoorn- of marterhaar. Door middel van langzame, vloeiende penseelstreken over gelaat, decolleté ontstaat een ontspannend effect. Dit moet worden toegeschreven aan de prikkeling van de zenuwuiteinden en tastcellen in de huid en (dons)haren.

Naast een natuurlijk "facelift" effect, kom je ook geestelijk volledig tot rust. Penseelmassage geschikt voor iedereen en een heel bijzondere ervaring!

Crystal Massage

Deze helende massage wordt uitgevoerd op de massagetafel in combinatie met edelstenen en aangepaste essentiële oliën. De cliënt kiest zelf een edelsteen en olie uit die hij of zij op dat moment het meest aanspreekt.. De massage met de edelstenen samen met de heilzame werking van de essentiële oliën brengt een intense ontspanning teweeg. Een edelsteenmassage niet alleen enorm rustgevend maar geeft ook emotioneel welbehagen en mentaal inzicht!

Pulse Massage

Bij deze massage, uitgevoerd op de tafel, maken we gebruik van de Holistic Pulsing techniek. Het pulsen of wiegen van het lichaam op het ritme van de muziek, brengt vanaf het eerste moment het hele lichaam in een stromende, golvende beweging. Door de afwisseling van kleine en grote pulsen, kan een sessie afwisselend een speelse en energieke toch zeer intense en ontspannen ervaring zijn: een ontdekkingsreis door het lichaam.

Stretch Massage

Deze massage uitgevoerd op de tafel of mat focust zich op rekoefeningen rondom de nek, schouders, heupgewricht, benen en rug. Langdurig zitten geeft een zeer eenzijdige belasting op het lichaam. De welzijnscoach begeleidt bij het stretchen van uw spieren. Deze vorm van "Personal Stretchen" is zeer effectief, omdat u er zelf ontspannen bij ligt en zich daardoor kan concentreren op de gerekte spier, uw ademhaling en het ontspannen van uw lichaam.

Nieuw in 2026

Nervus Vagus Reset op het Werk

De nervus vagus is de belangrijkste rust- en herstelzenuw in het lichaam. Wanneer deze overprikkeld raakt, stijgen stress, spierspanning en mentale onrust. Met een korte, gerichte reset breng je het zenuwstelsel terug in balans – ideaal op drukke werkplekken.

Microbreak Nervus Vagus Reset (15-20 min)

Een korte maar krachtige interventie die onmiddellijk rust brengt.

- Rustgevende ademhaling
- Zachte oormassage (vagus stimulatie)
- Mini humming (geluidstrillingen voor ontspanning)
- Nek- en schouder fascia release
- Kort integratiemoment voor helderheid en focus

Perfect tijdens drukke periodes, tussen meetings of als vaste maandelijkse reset.

Nervus Vagus Reset + Stoelmassage (30 min)

De klassieke stoelmassage aangevuld met vagus-stimulerende technieken voor extra diepe ontspanning.

- Nek- en schoudermassage
- Ontspanning van diafragma & ademhaling
- Auriculaire vagus stimulatie
- Zachte gezichts- en hoofdpunten

Een kalmer zenuwstelsel, minder spanning, betere focus en een helder hoofd.

Mini-Coachings (optioneel)

- Hartcoherentie check-up : Meting van stressherstel + ademhalingstips
- Voedingsadvies : Voor meer energie, focus en minder namiddagdip
- FitPass : Eenvoudige fitheidstesten op de werkvloer

www.relaxcompany.be

Aanbod Massage op het werk

Workshop Drukpunt Massage : stretch & relax

Tijdens deze workshop ervaar je door zelfmassage technieken en stretchoefeningen hoe je meer mobiliteit, flexibiliteit en ontspanning in je lichaam en geest brengt. Thuiswerk en de hele dag zittend achter een computer doorbrengen vraagt veel van je lichaam en geest.

Het is nu meer dan ooit belangrijk om je lichaam te verzorgen en in beweging te blijven.

- **Stretchen** stimuleert je bloedsomloop, zorgt voor een verbeterde lichaamshouding en biedt meer flexibiliteit en balans. Stretchen verlengt onze spieren waardoor onze houding langer en ontspannen oogt. Mensen zitten vaak voorovergebogen met samengetrokken borst- en schouderspieren. Door de spieren vaker te rekken kan de lichaamshouding verbeterd worden.
- **Zelfmassage** biedt een groot aantal voordelen. Van zuivere ontspanning tot het draineren van het lymfatisch systeem. Tijdens deze workshop kunnen deelnemers leren waar hun knelpunten liggen en hoe ze snel spieren en bindweefsel kunnen ontspannen terwijl de bloedsomloop geactiveerd wordt. Het hele lichaam wordt hier onder de loep genomen.

Om de ervaring tijdens deze workshop op locatie optimaal te maken, voorzien we een extra massagetool, nl een tennisbal. Het idee van tennisbalmassage is om specifieke druk uit te oefenen op een triggerpoint of pijnlijk punt in een spier.

Een leuk, handig en goedkoop hulpmiddel voor een efficiënte zelfbehandeling tegen chronische spierpijn.



www.relaxcompany.be

Tarieven Massage op het werk

1 relaxcoach /2h - 6 à 8 pers (3 pers/u of 4 pers/u)	130,00 €
1 relaxcoach /4h - 11 à 15 pers (3 pers/u of 4 pers/u)	260,00 €
1 relaxcoach /6h - 16 à 21 pers (3 pers/u of 4 pers/u)	390,00 €
1 relaxcoach /8h - 21 pers (3 pers/u)	520,00 €
Incl breaks & materials	
Excl transport (forfait)	

Workshop Drukpunt Massage

1 relaxcoach /2h (max 20 pers)	475,00 €
Incl breaks & materials	
Excl transport (forfait)	

Nervus Vagus Reset & Mini-Coachings

1 wellbeingcoach/1/2 d	475.00 €
Incl breaks & materials	
Excl transport (forfait)	Excl BTW

Wens je een offerte op maat?

Laat ons via het [contactformulier](#) weten aan hoeveel medewerkers je graag een Massage op het werk wil aanbieden en hoe lang de massage mag duren en we bezorgen je een offerte op maat. Wil je sneller contact, neem dan telefonisch contact op met Véronique :

+32 (0)473 58 03 08

veronique@relaxcompany.be

Massage op het werk – The Relax Company
Twinning BV
Remi Allemeeschlaan 1 b201
8670 Koksijde
BE 0453 099 668

www.relaxcompany.be