



# Apk'tje voor het lichaam

Rug- of nekpijn of gewoon toe aan een lekker ontspannende massage, maar geen tijd om daarvoor de deur uit te gaan? Geen nood, maar bel gewoon de Masseur aan de Deur. Na de behandeling voel je je als herboren en het kost je maximaal een uurtje van je kostbare tijd.

| tekst Claudia Coenen | fotografie Ibrahim Farah



## Claudia Slabbekoorn (31) klapt haar tien kilo

wegende koffertje uit en er komt warempel een professionele massagetafel tevoorschijn. Schone handdoeken en naar eucalyptus ruikende massageolie erbij en de Amsterdamse woonkamer is getransformeerd in een massagesalon. Voor de duur van een uur.

In een tijd dat we gewend zijn van alles aan huis te bestellen, tot de boodschappen van Albert Heijn aan toe, klinkt een thuismassage helemaal zo gek nog niet. Dat vond Claudia ook toen ze eind 2007 haar massagepraktijk opzette. Op haar website huren gediplomeerde masseurs advertentieruimte. Aan de hand van hun specialisaties, zoals sport- shiatsu, voetreflex, rebalancing- of klassieke massage, kies je een masseur naar gading uit waarmee je telefonisch een afspraak kunt maken. En die dan op het afgesproken tijdstip aan je deur verschijnt, waar dan ook in Nederland. Alle masseurs zijn persoonlijk door Claudia of een collega op vakkundigheid en betrouwbaarheid getest. "Je stuurt natuurlijk niet zomaar iemand naar de mensen thuis. Bovendien ontvang ik zo zelf ook eens een massage."

Dagelijks geeft Claudia zo'n zes behandelingen aan huis in Amsterdam en omstreken. "In de woon- of slaapkamer, de tuin, op het dakterras, waar je maar wilt." Daarnaast heeft ze ook leuke klussen op locatie, zoals masseren op de set bij Gooise Vrouwen, bij de Dam tot Dam-loop in Amsterdam, en bij bedrijven.

Het blijken vooral dertigers te zijn die van haar diensten gebruik maken. "Vaak van die echte carrièremakers die een jachtig leven lijden. Een bezoek aan de sauna of een massagesalon is vaak al te tijdrovend, of het komt er steeds maar niet van. Op deze manier kost het hen geen tijd, alleen mij."

Het jachtige leven dat veel mensen tegenwoordig leiden, eist vaak zijn tol. Niet zelden treft Claudia mensen aan die ziek thuis zitten met een burn-out. Gelukkig is er tegenwoordig een tegenbeweging gaande en worden mensen zich steeds bewuster van hun eigen lichaam en gezondheid. Een massage past prima in dat plaatje, vindt Claudia. Vooral voor diegenen die dagelijks urenlang, voor werk of privé, achter de computer doorbrengen, veelal in een verkeerde of verkrampte houding. "Door regelmatig de hierdoor opgehoopte afvalstoffen in je spieren, die zich uiten in pijnlijke knobbels, weg te laten masseren, voel je verlichting. Ik heb klanten die ik soms zelfs op wekelijkse basis masseer. Zie het als een regelmatige onderhoudsbeurt, een soort apk'tje voor het lichaam." ■

*Een professionele massage – inclusief muziek op verzoek en een luisterend oor – kost vijftig euro voor een behandeling van vijftig minuten. Een leuke traktatie voor jezelf, of voor een ander, want via de site kun je ook een cadeaubon aanschaffen.*

[www.masseuraandedeur.nl](http://www.masseuraandedeur.nl)