

Spanning en stress

Er zijn vele omstandigheden die spanning en stress kunnen veroorzaken zoals een hoge werkdruk, relatie problemen, verlies van een dierbare of dagelijks terugkerende frustraties. De manier waarop u tegen een situatie aankijkt of hoe u met problemen omgaat, verschilt van mens tot mens en speelt mee in het ontstaan van klachten.

Wat kunt u leren?

Tijdens de groepslessen leert u bewust te zijn van uw eigen lichamelijke signalen. Daardoor krijgt u meer inzicht in de wijze waarop spanning invloed heeft op het lichaam en geest.

U leert verschillende methodes om te ontspannen. Zo kunt u op uw eigen manier ontdekken hoe u met stress om kan gaan.

Hoe gaat u aan de slag?

Met een groep van 4 tot 6 personen doet u oefeningen in verschillende houdingen zoals liggen, zitten, staan en lopen. Tijdens de oefeningen is het voelen en waarnemen van belang.

Er zijn oefeningen in de kring of in tweetallen om te ervaren op welke manier mensen en dingen in de omgeving invloed hebben op spanning in het lichaam. Daarbij is aandacht voor de houding en ademhaling. Zo kunt u ervaren hoe u met minder spanning actief kunt zijn.

Door de oefeningen ontdekt u mogelijkheden om uw eigen grenzen te bepalen.

Voor wie zijn de groepslessen bedoeld?

Heeft u last van spanningsklachten, zoals hoofdpijn, spierspanningsklachten, ademhalingsklachten of vermoeidheidsklachten dan zijn deze lessen zeer geschikt voor u.

Ook als u al deelgenomen heeft aan individuele therapie en nog extra ondersteuning nodig heeft, kunt u zich aanmelden.

ademhaling

lichaamshouding

balans zoeken

concentratie

bewustwording



Wanneer zijn de lessen?

Voor de meest recente informatie over de tijden en de kosten van deze groepslessen kunt u de website www.fysioexperts.nl raadplegen onder het kopje cursussen → bewustwording en ontspanning. U vindt daar ook een aanmeldformulier.

Door wie wordt u begeleid?

De groepsles wordt begeleid door Petra van der Boom-Aantjes. Zij heeft als oefentherapeut-Mensendieck veel ervaring in het begeleiden van mensen met spanningsklachten.

Aanmelding

U kunt zich ook **zonder** verwijzing van een (huis)arts aanmelden. Dit kan op onderstaande telefoonnummers maar ook via de website.

FysioExperts Noordhove

Sullivanlijn 21
2728 BR Zoetermeer
Tel: (079) 33 11 202
www.fysioexperts.nl
noordhove@fysioexperts.nl

FysioExperts Oosterheem

Puttershoekstraat 81
2729 DJ Zoetermeer
Tel: (079) 343 52 40
www.fysioexperts.nl
oosterheem@fysioexperts.nl



Bewustwording en ontspanning

I Groepslessen



FysioExperts is een onderdeel van:

Stichting **Georganiseerde eerstelijnszorg Zoetermeer**



FysioExperts

I consult I therapie I training