

THERAPEUTEN

Onze fysiotherapeuten vergroten regelmatig hun kennis en vaardigheden met extra scholing en zijn allemaal op meerdere gebieden gekwalificeerd. Zo hebben wij ook een fysiotherapeut die onder andere gespecialiseerd is in het werken met patiënten met spanningsklachten.

DOEL VAN DE TRAINING

Doel van de training is het bewust worden van spanning bij jezelf, het leren op welke wijze je kunt ontspannen en als belangrijkste doel, het ervaren hoe ontspanning aanvoelt. Veel klachten kunnen verminderen als er meer beheersing komt over de spanning in het lichaam.

VOOR WIE?

De training is voor mensen die graag meer grip willen krijgen op hun (spanningsgerelateerde-) klachten en/of moeite hebben met goed slapen.

Iedereen is welkom, zowel mensen die al enige ervaring hiermee hebben als degene die nooit met ontspannen bezig zijn geweest.

Vooraf aan de training wordt er een intake / kennismakingsgesprek gepland.

VRAGEN?

U kunt ons tussen 8:00u en 17:30u telefonisch bereiken via 024-3580779 of via ons mailadres info@mmfysio.nl

mmfysio

Training in ontspannen



024-3580779



info@mmfysio.nl



www.mmfysio.nl

TRAINING IN ONTSPANNEN

In deze folder vindt u meer informatie over het programma 'Training in ontspannen'.

Het klinkt misschien tegenstrijdig: "training' in ontspannen". Meestal wordt bij training gedacht aan het sterker maken van spieren of het verbeteren van het uithoudingsvermogen. Echter, om goed te kunnen ontspannen is trainen in (het leren) ontspannen ook nodig.

Kortdurende spanning of drukte hoort bij het leven. Maar als dit lang gaat duren en je wordt een langere tijd aan spanning blootgesteld, dan kan dit steeds meer onze lichaamsfuncties gaan ondermijnen. Dit gebeurt vaak onbewust.

Pas als er klachten komen die ons gaan hinderen in ons dagelijkse bestaan, worden we ons hiervan bewust. Die klachten kunnen heel uiteenlopend zijn, zoals leven met een opgejaagd gevoel, hoofdpijn, verminderde concentratie of moeite met slapen.

LOCATIE

De training zal gegeven worden op onze locatie in Molenhoek, Prinsenweg 8.

WANNEER?

De training zal plaatsvinden op 8 avonden gedurende 1 uur. Benieuwd wanneer de volgende groep begint? Neem dan contact op met de praktijk.

KOSTEN

De kosten van deze training vallen onder de aanvullende verzekering fysiotherapie. Mocht u niet aanvullend verzekerd zijn neem dan contact op met onze praktijk.

BENODIGDHEDEN

- Gemakkelijk zittende kleding, warme kleding
- Grote handdoek
- Een (fleece-)deken
- Hoofdkussen

Matjes zijn aanwezig in de zaal

AFMELDEN

Indien een afspraak om welke reden dan ook niet door kan gaan, dient dit uiterlijk 24 uur voor de afgesproken behandeling gemeld te worden. Wanneer dit niet gebeurt zijn wij genoodzaakt om de behandelprijs bij u in rekening te brengen.