

SLAAP SLIM

Naast ontspanning voor kinderen bieden wij ook ontspanning voor volwassenen. Omdat slaapproblemen veel voorkomen hebben wij ons aanbod uitgebreid met de SlaapSlim methode. Herken je dat, dat je niet uitgerust wakker wordt? Of val je moeilijk in slaap? Wordt je 's nachts regelmatig wakker? Of elke ochtend heel vroeg? Dan heb je last van slapeloosheid. Slapeloosheid heeft verschillende nadelige effecten op je gezondheid en op je dagelijks leven. Het vermindert je weerstand, vergroot de kans op overgewicht, je concentratievermogen wordt minder en je hebt sneller last van stress en spanningen.

SlaapSlim is een effectieve manier om slapeloosheid te verhelpen. Deze methode richt zich op het doorbreken van de vicieuze cirkel door niet alleen de factoren aan te pakken die de slapeloosheid in stand houden maar ook de factoren die de slapeloosheid veroorzaken. Met de SlaapSlim-methode geven we je uitleg en praktische tips in combinatie met ontspanningsoefeningen en cognitieve therapie. Dit doen we volgens het behandelprotocol van het netwerk *Slaapslim.nu* waar onze praktijk bij aangesloten is.

Kijk voor meer informatie op onze website of www.Slaapslim.nu



PRAKTIJK OEGSTGEEST

Piet Heinlaan 42c - 2341 SL Oegstgeest
071-515 65 29

PRAKTIJK LEIDEN

Gezondheidscentrum Stevenshof
Theda Mansholtstraat 3 - 2331 JE Leiden
071-57 62 800

info@beweegebewuster.nl
www.beweegebewuster.nl

Volg ons nu ook via  



- Rugklachten • Hoofdpijn
- Nek-schouderklachten • Bekkenklachten
- Ademhaling & ontspanning
- Houdingsafwijkingen • Werkgerelateerde klachten
- Slapeloosheid • Ontspan Bewuster 4kids

OEFENTHERAPIE MENSENDIECK BEWEEG BEWUSTER

Wil je nu eindelijk echt van die klachten af? Een lange termijnoplossing waarbij je niet alleen nu van de pijn af komt maar ook in de toekomst je klachten kunt voorkomen? Het merendeel van de lichamelijke klachten zoals hoofdpijn, rug-, nek-, schouderklachten wordt veroorzaakt door overbelasting ofwel verkeerd gebruik van je lijf. Ook ademhaling en spanning kunnen een rol spelen in het ontwikkelen van klachten (o.a. hyperventilatie en andere stress gerelateerde klachten). We bewegen de hele dag en meestal onbewust. Iedereen heeft zo zijn eigen houding en manieren van bewegen, maar sommige gewoontes zijn niet goed voor ons lichaam. Door de juiste oefeningen en ander gebruik van je lichaam kun je zelf invloed uitoefenen op de klacht. Dat is heel iets anders dan een perfecte houding aanleren. Wij werken doelgericht en zeer efficiënt aan verandering op zowel korte als lange termijn. Van het aanleren van een betere houding en juiste manier van bewegen heb je je hele leven profijt!

Beweeg Bewuster is dé praktijk voor Oefentherapie Mensendieck in Oegstgeest en Leiden Stevenshof. Wij, Alice Weijers en Annette Visser, zijn de drijvende kracht achter deze praktijk. Als enthousiaste oefentherapeuten zijn wij experts op het gebied van houding, beweging en ontspanning. Daarbij kijken we naar het hele lichaam en alle factoren die invloed kunnen hebben op je klacht.

Je kunt met alle klachten aan het houdings- en bewegingsapparaat, bijvoorbeeld rug, nek, schouder en hoofdpijnklachten maar ook arm- en bekkenklachten in onze praktijk terecht. Ook voor spanningsklachten en hyperventilatie, houdingsafwijkingen en (schrijf)motoriek kun je bij ons terecht. Wij zijn op deze gebieden uitgebreid (bij)geschoold.



OEFENTHERAPIE VOOR KINDEREN

Naast algemene oefentherapie Mensendieck hebben wij een veel ervaring en affiniteit op het gebied van oefentherapie bij kinderen. Een juiste houding en op een goede manier bewegen zijn essentieel voor de ontwikkeling van een kind. Wij kunnen het kind helpen bij:

- **HOUDINGSPROBLEMATIEK**

Bijvoorbeeld holle/bolle rug, scoliose, afwijkend looppatroon, doorgezakte voeten enzovoort. Samen met het kind werken wij spelenderwijs aan bewustwording, spierversterking en houdingsverbetering zodat een gunstigere houding of manier van bewegen ontstaat en kan worden toegepast in het dagelijks leven.

- **MOTORIEK**

De motorische ontwikkeling verloopt niet altijd even vanzelfsprekend. Sommige kinderen zijn motorisch niet zo handig, anderen bewegen angstig, geremd of gespannen. Wij werken samen met het kind bijvoorbeeld aan het verbeteren van het evenwicht, de grove motoriek zoals rennen, springen, huppelen of de fijne motoriek en/of schrijfmotoriek.

- **ONTSPANNING VOOR KINDEREN**

Soms hebben kinderen moeite zich te ontspannen. Dat kan bijvoorbeeld komen door stress in de thuissituatie of op school (bijvoorbeeld door echtscheiding, verlies van een dierbare, pesten, ziekte). Dit kan zich uiten in slaapproblemen, hoofd-en buikpijn, boosheid, huilbuien, angst etc.

Voor deze kinderen hebben wij het behandelprotocol Ontspan Bewuster 4KIDS. De behandeling bestaat uit 4 onderdelen: een stukje educatie (wat is spanning, hoe herken ik spanning in mijn lijf, wat gebeurt er bij spanning in mijn lijf),



ontspanningstechnieken, ademhalingstechnieken en een stukje praktische toepassing in het vaak drukke dagelijks leven (wat kan ik met de oefeningen op school, thuis, waar moet ik op letten etc). Ook als ouder leer je je kind hierin zo goed mogelijk te begeleiden.

Deze behandeling is gericht op alle kinderen vanaf zes jaar waar spanning een (te grote) rol speelt in het dagelijks leven. De behandeling is bovendien specifiek geschikt gemaakt voor (hoog) gevoelige en hoogbegaafde kinderen en kinderen met AD(H)D. Wij beschikken over uitgebreide kennis op deze gebieden.

PLEZIER STAAT VOOROP

Tijdens de behandeling staat het plezier van het kind centraal. Plezier heeft een positieve uitwerking op lichamelijke ontwikkeling en het zelfvertrouwen van een kind. Als een kind plezier beleeft aan bewegen maakt hij zich vaardigheden op een leuke manier eigen. Onze aanpak sluit aan bij de belevingswereld en belangstelling van het kind. We dagen de kinderen uit en ondersteunen waar nodig.

ZWANGERSCHAPSCURSUS

Naast individuele behandelingen geven wij ook een zwangerschaps cursus Mensendieck. Deze cursus van 8 lessen wordt gegeven in kleine groepjes. De eerste lessen zijn gericht op het zo goed mogelijk leren gebruiken van je lichaam tijdens de zwangerschap: houding, gebruik van de juiste spieren, oefeningen etc. Zodat klachten door het instabieler worden van het bekken voorkomen of beperkt worden. Het tweede deel van de cursus is gericht op de bevalling. Denk daarbij aan ademhalings- en ontspanningstechnieken o.a. het bekende puffen. Voor meer informatie over deze cursus kijk op onze website.

