

Mindfulness en ontspanningscursus

Herkent u deze klachten?

Aanhoudende lichamelijke pijn, vermoeidheid, onrust, spanning, piekeren, prikkelbaarheid, duizeligheid, maagklachten, concentratieverlies of snel emotioneel zijn?

Dan is de **mindfulness- en ontspanningscursus** wellicht iets voor u.

Wat kan mindfulness en ontspanning u bieden?

- Meer rust en balans in lichaam en hoofd
- Eerder signalen van stress en spanning herkennen
- Minder lichamelijke spanning ervaren
- Rustiger ademen en beter ontspannen
- Anders leren omgaan met aanhoudende pijnklachten

Doel van de cursus

- Verbeteren van lichaamsbewustzijn
- (H)erkennen van stressreacties in het lichaam
- Leren omgaan met aanhoudende pijnklachten
- Kennismaken met mindfulness- en ontspanningsoefeningen

Opzet van de cursus

- Individuele intake van 30 minuten
- 5 groepsbijeenkomsten van 60 minuten
- Groepen van 5 tot 8 personen
- Begeleiding door fysiotherapeuten Rajco Erken en Koen Stermerdink

Praktische informatie

Locatie: Leidsche Rijn Julius Gezondheidscentra Rijnvliet (Overvliet 178, 3545 NH Utrecht)
Kosten: €100 + intake (of vergoeding via aanvullende verzekering mogelijk)

Voor actuele data, zie website www.lrjg.nl.

Aanmelden kan via

030 - 669 08 27 of fysio@lrjg.nl
(o.v.v. mindfulness en ontspanningscursus)

