

*Herkent u: (extreme) vermoeidheid, onrust in uw lijf, een gespannen gevoel, piekeren, een down gevoel, prikkelbaarheid, duizeligheid, verhoogd ademen, overmatig zweten, maagklachten, concentratieverlies en/of dat u snel emotioneel bent?*

Dan is de **ontspanningscursus** wellicht wat voor u!

Het doen van ontspanningsoefeningen is een hele goede manier om lichamelijke klachten te verminderen. Door ontspanning verlaagt uw spierspanning, de hartslag vertraagt en de ademhaling wordt rustiger en efficiënter. Kortom, u komt tot rust.

Tevens kunt u door het doen van ontspanningsoefeningen de lichamelijke signalen van spanning makkelijker herkennen. Dit kan tot gevolg hebben dat u zo uw klachten makkelijker kunt beïnvloeden: als u eerder klachten kunt voelen, kunt u ingrijpen voordat de klachten erger worden.

Als u zich aanmeldt vindt er eerst een individuele intake plaats van 30 minuten. Verder bestaat de cursus uit 5 groepsbijeenkomsten van 60 minuten. De ontspanningscursus wordt gegeven in groepen van 5 tot 8 personen.

#### Doelstellingen van de cursus

1. Het verbeteren van het lichaamsbewustzijn
2. Leren (h)erkennen van de reacties van het lichaam op stress
3. Kennismaken met verschillende vormen van ontspanning

U kunt zich aanmelden per mail of telefonisch: [fysio@lrjg.nl](mailto:fysio@lrjg.nl)  
030-6690827

#### Data

Maandagavond van 18:30-19:30  
05-06-2023  
12-06-2023  
19-06-2023  
26-06-2023  
03-07-2023

#### Praktisch

Locatie: Leidsche Rijn Julius Gezondheidscentra Centrum,  
Dublinstraat 2, 3541 CD Utrecht  
Kosten: €100 of vergoed door de verzekeraar uit de  
aanvullende verzekering  
Fysiotherapeut: Yara van den Brink

