



Methodie van Dixhoorn en Cesar oefentherapie

Heeft u weleens het gevoel opgebrand te zijn? u zo moe bent en vaker zegt: ik doe het morgen wel (uitstelgedrag), sneller geïrriteerd bent. U merkt sneller buiten adem te zijn.... Fysiek gaat het wat moeizamer en uw rug- of schouder-/nek pijn gaan doen.



Misschien herkent u deze klachten? Grote kans dat u "uit balans bent". Uw belasting overstijgt uw belastbaarheid op het moment. U stapt eindelijk naar uw huisarts, die u wellicht adviseert het even rustiger aan te doen, e even naar de fysio te gaan voor de klachten.

Niet zelden zijn klachten het gevolg van langdurig onder druk/spanning staan, mentale of fysiek. Het gaat zo geleidelijk het "sluip" er gewoon in. De "wereld" verwacht veel van ons. Wij "moeten" veel van onszelf !

Een van de manieren om te onderzoeken of u inderdaad last heeft van overbelasting is de Methode van Dixhoorn. Deze methode behandelt geen klachten maar onderzoekt of klachten te maken hebben met de druk en/of de spanningen.

De methode is een "zelfmanagementmethode" : stapje voor je stapje krijgt u meer inzicht in uw eigen handelen en voelen (lichaamsbewustzijn). Gedurende de sessies onderzoeken we samen, wat het effect van de ontspanningsinstructies is, het effect op uw lichaamsbewustzijn, uw voelen, uw ademen, uw bewegen en uw fysieke klachten. Maar bovenal: U handelen.... *Kunt u makkelijk nee zeggen ?*



In vier sessies weet u of uw klachten inderdaad spanningsgebonden zijn. Zo ja, dan heeft u gemiddeld nog twee tot vier afspraken nodig om weer de regie in eigen hand te nemen. De klachten nemen veelal af. Dit tezamen met oefentherapie Cesar, deze brengt immers uw houding en bewegingen meer in balans werkte voor velen als een "Eye opener".

Als geregistreerd en gecertificeerd van Dixhoorn therapeut, vergoeden de meeste zorgverzekeraars de behandelingen. Ook als oefentherapeut Cesar heb ik met alle zorgverzekeraars een contract.

Meer informatie: www.cesartherapiearnhem.nl / www.vandixhoornvereniging.nl.
of bel voor gratis advies/afspraak 026-3217250.