



Je stress aan en uit zetten

Samen met jou ontwikkel ik je vermogen om jouw stress ‘aan en uit’ te zetten!

“Ik ben psychosomatisch oefentherapeut, klinkt ingewikkeld, maar wat ik doe is met behulp van oefeningen en gesprekken jou leren beter naar je lichaam te luisteren en je stress-signalen te herkennen. Hoofdpijn, hyperventilatie, (faal)angst, overspannenheid, bepaalde rug en nekklachten zijn vaak signalen van stress.

Ik leer je hoe je zelf weer in balans komt zodat je weer vol energie het leven aan kunt.

Niet alleen lichamelijke oorzaken verklaren deze klachten, maar juist ook je geestelijke conditie.

De psychosomatische oefentherapeut behandelt de **mentale aspecten samen met de lichamelijke klachten** en dat maakt het zo bijzonder.

Nieuwsgierig of psychosomatische oefentherapie jou kan helpen? Test en bekijk het op hier op de site.

Vergoeding door zorgverzekeraars.

*Mensendieckpraktijk Limmen, Vuurbaak 9, 1906 BS Limmen, Tel:
072 – 505 51 61,*