



Birgit Post, trotse eigenaar van een kleine solo praktijk voor fysiotherapie en ademtherapie.

Ik ben geboren en opgegroeid in Amersfoort. Na het behalen van mijn gymnasium B diploma op het Johan van Oldenbarnevelt gymnasium, heb ik bewust gekozen voor de HBO opleiding fysiotherapie bij Thim van de Laan in Utrecht. Ik wilde werken met mensen en niet meer achter de boeken.

Sporten en bewegen, maar ook de diversiteit van mensen en de manier waarop zij met de dagelijks dingen omgaan en het karakter wat van invloed is hierop heeft mij mijn hele leven al geïntrigeerd.

Als **algemeen fysiotherapeut met als specialisatie bekkenpijn** ontdekte ik het belang van het ademen bij houding en bewegen. De opleiding adem- en ontspanningstherapie volgens **de methode van Dixhoorn** heeft mij handvatten gegeven om het ademen en ontspannen, waar nodig, te gebruiken binnen mijn behandeling/begeleiding. Het is aan te passen aan elk individu. De Methode brengt structuur en geeft onderbouwing aan een gebied, wat erg zweverig lijkt. De combinatie van zowel de fysiotherapie als de Methode van Dixhoorn maken mijn behandeling en aanpak van klachten uniek. Bewust worden, zelf ervaren en samen zoeken (ik met mijn kennis van het ademen en bewegen en jij als ervaringsdeskundige) zijn de uitgangspunten in mijn begeleiding.

Want voor veranderen en (af)leren geldt:

"Vertel het me en ik zal het vergeten,
Laat het me zien en ik zal het onthouden,
Laat het me **ervaren** en ik zal het me eigen maken"
(confucius)

Naast **workshops** voor particulieren en bedrijven geef ik ook **individuele begeleiding** en **groepslessen**.

Mijn praktijk is gevestigd in Fysio Centrum Hoogland, waar ik gebruik kan maken van alle faciliteiten van het centrum.