



Birgit Post,
praktijkeigenaar Fysio Posthoes.

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 Thim van de Laan in Utrecht. Ik wilde werken met mensen en niet meer alleen achter de boeken. Mijn grootste interesse ligt bij sporten en bewegen en dan vooral bij de beperkingen en klachten, die hierbij kunnen optreden. Langzaam maar zeker ben ik geïntrigeerd geraakt door de grote invloed van factoren, die het te verwachten natuurlijk herstel belemmeren: mentale factoren, leefstijl en balans. Niet meer de korte termijn oplossing, maar duurzamere lange termijn veranderingen, die kwaliteit van leven verbeteren en de kans op het weer terugkomen van klachten verminderen (preventie).

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 deze herstel belemmerende factoren mee te nemen in mijn behandeling/begeleiding. Het brengt deze factoren goed gestructureerd in kaart en je leert ze ook aanpakken. Je onderzoekt 1) een teveel aan spanning en de invloed van die spanning op het functioneren en 2) in welke mate factoren, die deze spanning onderhouden, beïnvloedbaar zijn en in welke mate het natuurlijk herstel hierdoor belemmerd wordt. Een teveel aan spanning kan zowel mentale als fysieke oorzaken hebben.

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,
Maar 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** fysiotherapie en ademtherapie Methode Van Dixhoorn en verzorg ik de cursus Mindful ademen en ontspannen bij de YVLO Zwangerfit-opleiding

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