

Omgaan met alledaagse (in)spanning

7 Workshops over het leren omgaan met spanning door middel van ademen en bewegen

We leven in een drukke tijd: Alle ontwikkelingen gaan razendsnel. We worden overspoeld met informatie, vaak bedoeld om het (koop)gedrag te beïnvloeden voor eigen(financieel) gewin. Contact met elkaar wordt oppervlakkiger. Goede communicatie en persoonlijke aandacht nemen af. Er is zoveel mogelijk, dat het moeilijk is om keuzes te maken en maat te houden.

Hoe houd jij je staande?

Er wordt heel veel gevraagd van onze hersenen en ons lichaam. Toch gunnen we onszelf maar weinig tijd om hiervan uit te rusten of te herstellen, terwijl dat juist harder nodig lijkt:

Als je iets vaker gebruikt, moet je het vaker onderhouden. Voor je lichaam betekent onderhouden aandacht geven en vaker de rusttoestand opzoeken. Als je veel informatie krijgt te verwerken, kost het ook meer tijd om alles te ordenen en goed op te bergen. Na ongeveer 90 minuten is de opslag van je hersenen vol en moet je je hersenen even rust geven om alle ervaringen te ordenen.

Als we al rust nemen, is het maar de vraag of je lichaam en je hoofd dit ook krijgen. Ontspannen is ook een vaardigheid. Om in de rust- en herstelmodus te komen, heb je een aantal voorwaarden nodig. Bereik je deze toestand niet (meer), dan kunnen er in de loop van de tijd vage klachten ontstaan waarvoor in het begin bij onderzoeken geen duidelijke oorzaak te vinden is. Het zijn signalen die je lichaam afgeeft om te waarschuwen dat het zo niet veel langer kan. Hoe langer je deze signalen negeert, hoe groter de klachten worden. Dit kan uiteindelijk leiden tot allerlei lichamelijke beperkingen, zoals chronische pijn, spierspanning, burn-out, overspannen zijn of zelfs tot depressiviteit, angst- en paniekaanvallen of hartfalen.

Een aantal van deze signalen zijn:

- hoge, snelle ademhaling, ook in rust
- gespannenheid, ook in rust
- het niet goed kunnen voelen van je lichaam
- moeilijk kunnen concentreren/focussen
- druk op de borst
- gejaagdheid
- onrust in je hoofd of in je lichaam
- slecht (in)slapen
- angst, paniekgedachten
- vaak over je grenzen gaan

In de zeven workshops komen alle processen aan bod, welke ervoor zorgen dat jij goed met de spanning van alledag kan omgaan. Door middel van adem- en beweegoefeningen leer je jezelf en de signalen (her)kennen. Per workshop staat er één proces centraal. De zeven processen kunnen elkaar beïnvloeden en verstoren, dus het volgen van verschillende workshops kan zinvol zijn.

Het volgen van de workshop(s) is een begin. Het kan je een richting geven waar je op moet letten/ kan doen om een betere balans in je leven te krijgen, gezonder te zijn en je fitter te voelen. Voor mensen, die de oefeningen prettig vinden en ze vaker willen doen, zijn er de groepslessen of de andere workshops. Individuele begeleiding is mogelijk als het vermogen om te ontspannen er (nog) niet is.

Kosten* per workshop:	45 euro p.p.	min. aantal deelnemers	5
2 workshops:	85 euro p.p.	max. aantal deelnemers	10
3 workshops:	125 euro p.p.	duur: 1,5 uur	
4 workshops:	165 euro p.p.		
5 workshops:	205 euro p.p.		
6 workshops:	235 euro p.p.	inschrijving via www.fysio-posthoes.nl	
7 workshops:	270 euro p.p.	of 06-44893339	

* groepskorting mogelijk. Workshops voor bedrijven op maat via een offerte.