

## Workshop Ontspannen bewegen

---

Moet je moeite doen om (goed) te zitten of te staan? Valt bewegen zwaar en gaat het niet vanzelf? Verloopt het bewegen niet vloeiend? Ben je stijf bij bewegen of het in beweging komen? **En wil je dat veranderen?**

Het kan zijn dat het bewegen bij jou niet functioneel verloopt. Dit gaat ten koste van de efficiëntie en de krachtsoverdracht in je lichaam. Spieren zijn te laat of te vroeg met aanspannen. Spieren die eigenlijk niet mee moeten werken, gaan dat ineens wel doen. Dit verandert de trek- en spanningskrachten op gewrichten en de nauwkeurigheid van het bewegen. Bewegen en ademen staan elkaar in de weg.

Deze workshop is een eerste kennismaking met ontspannen bewegen. Het accent ligt op het (leren) registreren hoe je beweegt, hoeveel moeite je doet en hoe het samenwerken verloopt. Naast een korte uitleg over dit proces, ga je vooral ervaren wat jij kunt doen om het bewegen en het liggen, zitten of staan wat makkelijker te maken. Er wordt stilgestaan bij het belang van een flexibele wervelkolom. De oefeningen zijn eenvoudig en kunnen goed thuis worden gebruikt.

---

Deze workshop is onderdeel van de serie workshops “omgaan met de spanning van alledag”.

Kosten: 45 euro per persoon\*

Duur workshop: 1,5 uur

\* inclusief BTW voor particulieren en exclusief BTW voor bedrijven