

Ontspannen

van loslaten naar los'doen'

Onze aandacht kan sterk in beslag worden genomen door ons werk, onze familiesituatie, of wat voor andere belangrijke aangelegenheid dan ook. Dat kan er toe leiden dat we na verloop van tijd gespannen raken. Als zo'n situatie lang aanhoudt, en we geen manier vinden om die toegenomen spanning weer kwijt te raken, kunnen gezondheidsklachten ontstaan, zoals slaapklachten, hoofdpijn en spierspanning.

Hoe kunnen we ervoor zorgen dat we, ook in momenten van stress, gezond blijven? Het loslaten op commando blijkt immers lastig en het je afsluiten voor een teveel aan indrukken vaak onmogelijk (we kunnen niet allemaal boswachter worden). Het antwoord is: door aan de slag te gaan met oefeningen die de te sterk toegenomen aandacht (alertheid) een andere richting te geven!

Euritmie therapie is een vorm van therapie waarbij we ons lichaam beter gaan ervaren. Daarbij ligt het accent niet op mentale activiteit, zoals bij visualiseren, waarbij we vanuit ons bewustzijn ons lichaam proberen te doordringen. De euritmie therapie begint bij de beweging, die we vervolgens met onze aandacht nauwlettend proberen te volgen. Dat vraagt de nodige bewegelijkheid van ons, een bewegelijkheid die tegengesteld is aan de spanning die door een te sterke alertheid wordt veroorzaakt.

Daarmee is de euritmie therapie een therapie waarmee zeer effectief het 'actief ontspannen' kan worden beoefend. Naast het 'actief ontspannen' worden we ook gevoeliger voor momenten dat we in ons gedrag té alerte trekken gaan vertonen. De werking is dus tweeledig: Het kunnen ontspannen verbetert zich, terwijl we ons daarnaast bewust worden van onze soms té gespannen alertheid, waardoor die alertheid afneemt en hanteerbaar wordt.



Afspraak maken

Johannes Treuren werkt op alle dagen van de week, alleen niet op woensdag- en vrijdagochtend. Als u een afspraak wilt maken, of verdere informatie wilt, kunt u bellen naar 0575 776057 (bij voorkeur tussen 19.00 en 21.00 u). Bij 'geen gehoor' kunt u een berichtje achterlaten, dan wordt u teruggebeld.

Tarieven

Het tarief voor euritmie therapie is € 36,- (tarief 2012) per sessie van een half uur. Als u aanvullend verzekerd bent, kunt u ervan uitgaan dat u verzekerd bent voor euritmie therapie. Op de website (www.euritmie therapiederozenhof.nl) van Johannes Treuren vindt u onder 'vergoeding' een overzicht van de aanvullende vergoedingen van alle zorgverzekeraars in Nederland, en kunt u zien welk budget u te besteden heeft.