

Grenzen bewaken

hoe weerbaar
bent u?

Dat het belangrijk is om je grenzen te kennen en te stellen in het leven is een algemeen geaccepteerd gezichtspunt. Hoe je die grenzen moet stellen, en wat grenzen überhaupt zijn is een andere vraag. Is mijn huid mijn grens, en begint daarbuiten de 'wereld'? Of ligt die grens misschien wat verder van mij af?

Bij de euritmitherapie gaan we ervan uit dat onze lichaamsgrens geen absolute grens is. Hoe zou het anders kunnen zijn dat iemand die ik in de rug kijk dat merkt en zich omdraait? We zijn als mens groter dan ons lichaam. Het ons daar bewust van zijn helpt om beter grenzen te kunnen stellen. Het omgekeerde geldt eveneens: als we onze ruimte niet kunnen of willen innemen komt de wereld veel sterker bij ons binnen, en zijn we daardoor extra kwetsbaar. We zijn dan vaak zeer gevoelig voor kritiek, kunnen moeilijk een standpunt innemen of zijn overgevoelig voor sterke prikkels, zoals harde geluiden.

Met euritmitherapie werken we aan oefeningen die het ons mogelijk maken om onze eigen ruimte te gaan innemen. Bewegend vanuit een rechte houding, en met de blik vooruit leren we om de ruimte om ons heen ook als een deel van onszelf te gaan beleven. Door de ruimte die we leren in te nemen ontstaat er in onze binnenwereld meer rust en ontspanning, waardoor we ook duidelijk onze innerlijke grenzen gaan voelen: wat wil ik eigenlijk, en wat voelt goed voor mij en wat niet?

De werking is dus tweeledig: we laten ons niet meer zo snel met de rug tegen de muur zetten doordat we een 'buffer' creëren tussen ons en de wereld, en we krijgen beter toegang tot dat wat we werkelijk willen in het leven.



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 euritmitherapie is € 36,- (tarief 2012) per sessie van een half uur. Als u aanvullend verzekerd bent, kunt u ervan uitgaan dat u verzekerd bent voor euritmitherapie. Op de website (www.euritmitherapiederozenhof.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.