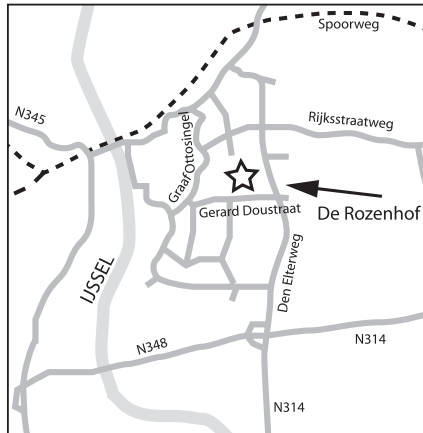


## Informatie en aanmelding

Voor een afspraak of voor verdere informatie kunt u uw aanmelding of uw vraag, met uw naam en telefoonnummer, inspreken op de voice-mail van euritmie therapeut Johannes Treuren: 0575 - 776057. Hij neemt dan zo spoedig mogelijk contact met u op.



Paulus Potterstraat 12<sup>c</sup>  
7204 CV Zutphen

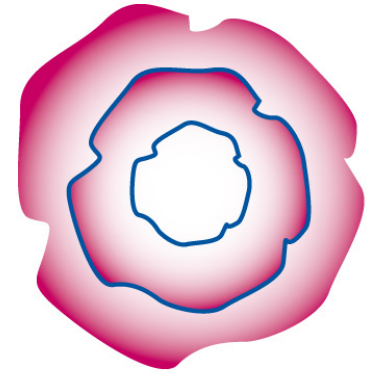
Tel 0575 77 60 57  
(19.00 - 21.00 uur)

## Chronische vermoeidheid

*Chronische vermoeidheid is een gezondheidsklacht waar de reguliere geneeskunde eigenlijk niet goed raad mee weet. Lichamelijk onderzoek levert over het algemeen niets op. Tegelijk is ook duidelijk dat het niet om een klacht kan gaan die alleen maar 'tussen de oren' zit, gezien het grote aantal mensen dat eraan lijdt.*

*De antroposofische geneeskunst heeft een geheel eigen visie op chronische vermoeidheid: in lichamelijk en mentaal opzicht is er meestal sprake van een goede gezondheid, maar onze vitaliteit, de energie waardoor we ons lichaam kunnen bewegen en mentaal kunnen functioneren, is verzwakt. Deze vitaliteit wordt in de antroposofische geneeskunst beschouwd als een zelfstandige functie, die de verbindende schakel vormt tussen ons lichaam en onze psyche.*

*Chronische vermoeidheid treedt op wanneer onze vitale krachten deze bemiddelende rol niet meer naar behoren vervullen. Dan is er sprake van een stuwung van mentale energie (gejaagdheid, innerlijke onrust en gespannenheid), en een leegloop van lichamelijke energie (uitputting en een volstrekt gebrek aan weerbaarheid).*



**Euritmie therapie  
in 'De Rozenhof'**

**Als moeheid  
maar niet  
overgaat...**

## *Het vitaliteits principe*

*H*et gezichtspunt dat we vitaliteit in zekere zin als een zelfstandig principe kunnen beschouwen, naast lichaam en psyche, is niet een specifiek antroposofisch gegeven. In vroegere culturen, zoals het oude China, was dit vanzelfsprekend. De wetenschappelijke ontwikkeling van de westerse geneeskunde, die gebaseerd is op een zeer gedetailleerde bestudering van fysieke verschijnselen, laat echter weinig ruimte voor een dergelijk gezichtspunt.

*De euritmie therapie is een vanuit de antroposofie ontwikkelde bewegingstherapie. De verschillende oefeningen die in deze therapie worden gebruikt komen voort uit inzicht in de wetmatigheden en de werkzaamheid van onze vitaliteit.*

*De oefeningen die bij chronische vermoeidheid worden aangewend hebben als doel om het verzwakte lichaam als het ware te reanimeren met vitale krachten. Dat leidt in eerste instantie tot reacties als hevig gapen en gevoelens van loomheid, reacties die aangeven dat iemand de 'natuurlijke traagheid' van zijn eigen lichaam gaat beleven. Daardoor verdwijnt na verloop van tijd de gejaagdheid en de innerlijke onrust, en kan de vitaliteit zijn bemiddelende rol tussen psyche en lichaam weer op een goede wijze vervullen. Dit resulteert in een beter uithoudingsvermogen en een sterkere weerstand.*

## *Verloop van de behandeling*

*U*kunt een afspraak maken voor een individuele behandeling. De kosten per sessie van een half uur zijn € 37,50. De gehele behandeling bestaat uit een reeks van 12 wekelijkse sessies. De oefeningen dienen, bij voorkeur dagelijks, thuis herhaald te worden, iets wat 10 à 15 minuten in beslag neemt.

*Het thuis herhalen van de oefeningen is iets waar mensen soms tegen op zien. Dat komt doordat ze ervan uitgaan dat het bij het thuis oefenen vooral aankomt op discipline. Hoewel discipline op zich niet onbelangrijk is, gaat het toch voornamelijk om de vraag of iemand de tijd wil nemen voor zichzelf. Wie werkelijk wil werken aan de eigen gezondheid, vindt het niet moeilijk om elke dag 1 minuut te oefenen!*

*Die ene minuut is voldoende voor een succesvolle behandeling. Dat lijkt misschien in tegenspraak met de 10 à 15 minuten die hierboven worden genoemd. Maar de stap van het 'geen tijd hebben' naar het (even) tijd nemen voor zichzelf, is zonder meer de belangrijkste stap in het gehele behandelingsproces.*

*Als u aanvullend bent verzekerd bij uw zorgverzekeraar wordt de euritmie therapie over het algemeen geheel, dan wel grotendeels, vergoed.*

## *Euritmie therapie*

*E*uritmie therapie maakt deel uit van de antroposofische geneeskunde, die de mens beschouwt als een geheel van lichaam, ziel en geest.

*Deze geneeskunde ziet het menselijk organisme als een systeem van samenwerkende, precies op elkaar afgestemde ritmes en bewegingen. Wanneer deze totaliteit in balans is spreken we van een goede gezondheid. Als deze verstoord raakt, spreken we van een slechte gezondheid, die tot uitdrukking kan komen in allerlei klachten en aandoeningen.*

*De euritmie therapie is er op gericht deze verschillende ritmes en bewegingen zo te beïnvloeden dat de balans zich weer herstelt.*

*Zoals in mimiek en gebaar onze innerlijke gesteldheid zich naar buiten toe uitdrukt, zo werken de bewegingen van de euritmie therapie van buiten naar binnen. De werkzaamheid van het gebaar start bij de ledematen en strekt zich via de bloedsomloop en ademhaling uit tot in de organen.*

*Elke euritmische beweging staat in een bepaalde verhouding tot onze organen en hun functies. Door dagelijkse herhaling van een bepaalde beweging kan een specifiek orgaan of diens activiteit beïnvloed worden.*