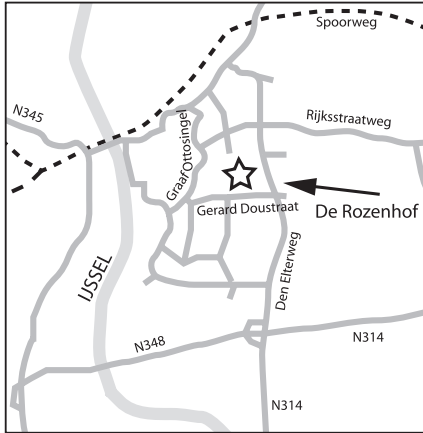


Informatie en aanmelding

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.

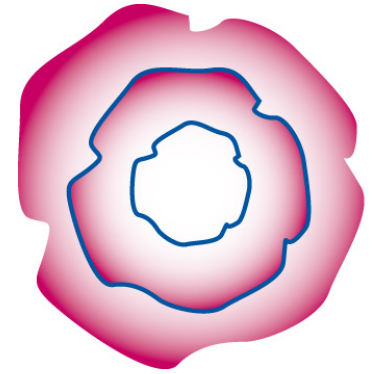


Een behandelperiode omvat over het algemeen 12 wekelijkse sessies van elk 30 minuten. De oefeningen dienen bij voorkeur dagelijks thuis herhaald te worden, iets wat 10 à 15 minuten in beslag neemt.

De kosten voor euritmie therapie zijn € 37,50,- (incl. BTW) per sessie. Als u aanvullend bent verzekerd bij uw zorgverzekeraar wordt de euritmie therapie over het algemeen geheel dan wel grotendeels vergoed.

Slaapstoornissen?

Daar hoeft u niet van wakker te liggen!



Euritmie therapie in 'De Rozenhof'



In deze folder vertellen twee patiënten over hun slaapstoornissen en hoe de euritmie therapie hen hielp om die klacht te overwinnen.

Slaapstoornissen worden over het algemeen beschouwd als een spanningsklacht. Om de een of andere reden lukt het niet om de ontspanning te bereiken, dan wel lang genoeg te laten voortduren, die noodzakelijk is voor een goede nachtrust. De euritmie therapie kent bewegingsoefeningen die het vermogen om goed te kunnen ontspannen weer herstellen. Dat doet

de euritmie therapie door het moment van het 'in slaap vallen' sterk in het bewustzijn op te roepen. De spanning in onze spieren daalt namelijk als gevolg van de bewegingsoefeningen, waardoor een ontspanning optreedt die zich ook voordoet bij het 'in slaap vallen'. Het slapen verbetert hierdoor, zodat op den duur ook de spanningsklachten afnemen.

Johannes Treuren heeft meer dan 10 jaar ervaring als euritmie therapeut, nadat hij daarvoor als bewegingsdocent in het voortgezet onderwijs heeft gewerkt. Hij wil graag bredere bekendheid geven aan de positieve invloed van euritmie therapie op slapeloosheid.

J. Treuren
EURITMIETHERAPEUT
 THERAPEUTICUM
De Rozenhof

Paulus Potterstraat 12^c
7204 CV Zutphen

Tel 0575 77 60 57
(19.00 - 21.00 uur)

Ik ben niet meer zo 'vooruit' aan het rennen

Sinds de zomer van 2005 had ik last van slapeloosheid in diverse vormen. Niet in slaap kunnen komen, dat wil zeggen de hele nacht wakker liggen, of alleen wat soezen. Of wel in slaap vallen, maar dan rond twee uur 's nachts wakker worden en niet meer kunnen slapen. In het verleden heb ik ook vaak last gehad van dergelijke klachten. In mijn omgeving hoorde ik dan vaak opmerkingen dat het aan het wisselen van de seizoenen zou liggen. Daar had ik zo mijn twijfels bij.

Ik hoef niet zo heel lang te slapen om overdag toch voldoende energie te hebben. Maar op den duur gaat het 's nachts weinig of zelfs helemaal niet slapen zijn tol eisen. Ik werd moe en kon me daardoor overdag niet meer goed concentreren. Daarbij kreeg ik ook last van buikpijn en een heel onregelmatige stoelgang. Na een consult bij mijn antroposofische huisarts ben ik toen op zijn advies euritmie therapie gaan doen. Ik had er al eens over gelezen en anderen erover horen praten, maar wat het precies inhield was nog een vraag voor me.

We gingen aan de slag. In het begin

was ik best wel zenuwachtig bij het doen van de oefeningen. Er staat toch iemand naar je te kijken! Ik wilde alles perfect doen, iets wat natuurlijk niet direct lukte en ook helemaal niet hoefde. Een bepaalde strekoefening vond ik een heel fijne oefening om voor het slapen te doen. Je bent je dan als het ware aan het voorbereiden om te gaan slapen. Na een paar weken begon ik al resultaat te merken. Ik werd rustiger, stabiel en kon overdag goed bij mezelf blijven en me beter concentreren. Ook het slapen ging stukken beter, mijn slaap werd dieper en ik werd weer verkwikt wakker.

Terugkijkend op deze therapie kan ik niet anders zeggen dan dat het me goed heeft gedaan. De oefeningen vond ik fijn om te doen, al vroegen ze wel de nodige oefening om ze op de juiste manier uit te kunnen voeren. Ik slaap nu goed in en word uitgerust wakker. Daarnaast sta ik meer stil bij wat ik doe: ik ben niet meer zo 'vooruit' aan het rennen. Ik sta meer met mijn beide benen op de grond! Het is een verrijking geweest om hiermee kennis te maken.

Ook zonder oefeningen kan ik nu goed in slaap komen

Moeder:

Mijn dochter kon als baby goed slapen. Zowel 's nachts als overdag kwam ze gemakkelijk in een rustige slaap. Toen ze ongeveer 15 maanden oud was, veranderde dat patroon eigenlijk heel plotseling. De slaapjes overdag gingen nog wel redelijk, maar het in slaap komen 's avonds ging steeds moeilijker en ook het doorslapen verliep een stuk minder. In de veronderstelling dat ze daar wel overheen zou groeien, hebben we geen actie ondernomen.

Tot ze twee jaar geleden zelf begon aan te geven dat ze last had van het slechte in- en doorslapen. In eerste instantie hebben we toen een klassieke homeopaat geconsulteerd. Deze kwam op een bepaald middel uit dat ze enige tijd moest gebruiken. De klachten verdwenen hier aanvankelijk mee, maar keerden na verloop van tijd weer terug. We besloten toen een afspraak te maken bij onze antroposofische huisarts in de hoop dat deze een therapie kon bedenken. Na het aanhoren van haar verhaal adviseerde hij haar om euritmie als therapie te proberen.

Dochter:

Van jongs af aan had ik al last van slapeloosheid. We hebben van alles geprobeerd, maar niets hielp echt.

Toen we naar de huisarts gingen, verwees deze mij door naar euritmie therapie. Daar leerde ik een aantal oefeningen, waarbij ik een soort gebaren moest maken met mijn armen en benen. Soms kwamen er andere oefeningen bij, of hoefde ik bekende oefeningen niet meer te doen. Uiteindelijk bleven de oefeningen over die mij het beste hielpen.

Ik moest de oefeningen elke avond voor het slapen gaan doen. Na ongeveer vier weken merkte ik verschil. Toen ik stopte met de therapie moest ik wel door blijven gaan met de oefeningen thuis te doen, om ze na verloop van tijd af te bouwen. Het werkte goed, want ook zonder oefeningen kan ik nu goed in slaap komen. Het fijne is ook dat wanneer ik toch weer wat last krijg van slapeloosheid, ik de oefeningen weer kan gaan doen. Daardoor ga ik dan weer beter slapen. Het heeft me echt geholpen.