Mensendieck

Wat is Mensendieck?
Bij mensendieck kijken we welk effect beweging heeft op je spierspanning, gewrichten en lichamelijke pijn. Door middel van oefeningen en tips doorbreken we belemmerende bewegingspatronen en wordt uw houding verbeterd en pijn verlicht. Naast het lichamelijke aspect staat ook bij de mensendieck Natuurlijk Lichaamskracht centraal. Dat wil zeggen dat we ook werken aan bewustwording.

Voor wie is Mensendieck?

Mensendieck is voor iedereen die zijn houding wil verbeteren of last heeft van pijnklachten, zoals nekpijn, rugpijn of hoofdpijn.

De oefentherapeut dient als coach en reikt je de juiste oefeningen en gereedschappen aan. Met een actieve houding kun je jouw patronen doorbreken en daarmee de pijnklachten verminderen.

Praktische informatie

Eén behandeling duurt 30 minuten. Je kunt hiervoor terecht in de praktijk of de therapeut kan bij jou aan huis komen. Neem gerust contact op voor meer informatie of een intake.

Mensendieck therapie wordt door de meeste verzekeraars (deels) vergoed, informeer naar de voorwaarden bij uw verzekeraar.

"Ik had veel dingen geprobeerd om van mijn hoofdpijn af te komen. Nu kan ik zonder medicatie doen wat ik wil!" ***-- Ilse***

Psychosomatische Oefentherapie

Wat is Psychosomatische Oefentherapie?
Ons lichaam vertelt ons veel, maar we weten niet altijd wat de signalen ons vertellen en hoe we daarmee om moeten gaan. Met psychosomatische oefentherapie leer je de lichaamssignalen toe te laten en te begrijpen en kun je je eigen lichaam weer de baas zijn.

Lichamelijk en geestelijk

Bij psychosomatische oefentherapie wordt naast het lichamelijke, ook naar het geestelijke aspect gekeken.

Hoe gevoelens, emoties en stemmingen in je lichaam bewegen, is goed vergelijkbaar met de zee. Door een bepaalde situatie (bijvoorbeeld een hele hoge werkdruk) kan het gaan stormen en ontstaan golven. Hoe harder de storm, hoe hoger de golven. Als de storm gaat liggen, deinen de golven nog na. Hierdoor kan het in je lichaam nog voelen als storm of onrust, terwijl de situatie al rustig is.

Voor wie is Psychosomatische Oefentherapie?

Klachten zoals hoofdpijn, hyperventilatie, (faal)angst, overspanning, slaapstoornissen en chronische pijn zijn vaak niet alleen lichamelijk te verklaren. Psychosomatische oefentherapie kan uitkomst bieden voor een ieder met deze klachten.

Met inzichtgevende gesprekken en verschillende oefeningen ontdekken we of onnodig verhoogde lichaamsspanning samenhangt met jouw klachten. Je leert adequaat te reageren op signalen van jouw eigen lichaam.

Contact

Over Natuurlijk Lichaamskracht
Natuurlijk Lichaamskracht leert je op een zelfstandige wijze controle te krijgen over je eigen lichaam. Je lichaam leren voelen, vertrouwen en begrijpen staat centraal bij alle behandelingswijzen. Deze werkwijze prikkelt je om bewuster vanuit je natuurlijke kracht te leven en te bewegen en dat geeft rust, kracht, energie en plezier.

Een sterk lichaamsgevoel stimuleert gezond bewegingsgedrag en dat zorgt voor blijvend resultaat, ook op langere termijn. Je zult zien dat je beter jezelf kunt blijven, je motoriek verbetert, eventuele pijnklachten verminderen en je effectiever om kunt gaan met afleidingen vanuit de omgeving. Je lichaam is weer meer in staat te doen wat jij wilt, jij bent in controle.

Natuurlijk
Lichaamskracht

Bezoekadres:
Gezondheidscentrum Limmen
Zonnedauw 4D
1906 HA Limmen

Telefoon:
072 - 505 51 61
06 - 49 91 70 37

Digitaal:
info@natuurlijklichaamskracht.nl
www.natuurlijklichaamskracht.nl

Volg ons op Facebook!

Trainingen

Wat voor trainingen geeft Natuurlijk Lichaamskracht?
Natuurlijk Lichaamskracht verzorgt verschillende trainingen. Bijvoorbeeld een training voor een gezonde werkhouding voor bedrijven, maar ook trainingen speciaal voor kinderen op de basisschool of voor gezinnen.

De beste beweging begint bij jezelf

Een gezonde werkhouding bevordert de werksfeer, verbetert de productiviteit en zorgt voor minder ziekteverzuim. De training 'gezonde werkhouding' wordt vaak door bedrijven of afdelingen van een bedrijf gevolgd. Je leert wat de beste fysieke werkhouding voor jou is. De training vindt plaats op de werkvloer, waardoor de adviezen heel praktisch en direct toepasbaar zijn.

(E)IK-training

Ook kinderen ervaren stress en drukte. Dit kan een kind erg uit balans brengen en wanneer een kind er niet goed over kan praten, kan het zelfs leiden tot pijnklachten, afwijkend gedrag of slechte prestaties op school.

De (E)IK-training helpt kinderen op een speelse manier ontspannen, zowel geestelijk als lichamelijk. Ze leren hun eigen 'IK' kennen en ontdekken hun eigen rust, kracht en kwaliteiten.

De eik is een belangrijk symbool in de training. De metafoor helpt kinderen bij oefeningen, zoals ademhalingsoefeningen en stevig op je voeten staan. De boom is het sterkst als hij zijn wortels stevig in de grond heeft en voedingsstoffen opneemt uit de grond en uit de lucht.

De (E)IK-training wordt meestal gegeven op basisscholen, maar je kunt hem ook met je gezin volgen. We combineren de (E)IK-training dan met een bewustzijnswandeling in het bos.

Bewustzijnswandelingen

Wat zijn bewustzijnswandelingen?
Al wandelend door het bos ervaar je elementen uit de natuur in je eigen lichaam. Ontdek je eigen natuurlijke lichaamskracht onder coachende begeleiding met opdrachten en oefeningen die je zelfreflectie stimuleren.

Ongedwongen in de natuur

Buiten zijn in de natuur vermindert stress en stimuleert beweging. Door dit te combineren met coaching en oefeningen, bereik je ontspanning, krijg je energie en voel je je fitter, ook op langere termijn.

De wandelingen in het bos zijn ongedwongen en daardoor wordt praten over jezelf makkelijker. Bij elke wandeling staat een thema uit de natuur centraal, zoals zon, regen, kracht en bloeien.

Voor wie?

De groepswandelingen vinden plaats op geplande data, deze kun je terugvinden op de website. Op verzoek kun je ook met een eigen groep of alleen met de coach wandelen. Neem hiervoor even contact op met Natuurlijk Lichaamskracht.

Praktische informatie

Eén wandeling duurt ongeveer anderhalf uur.

Ik vind het altijd al heerlijk wandelen in het bos, maar met ontspanningsoefeningen wordt het nog fijner. Bijzonder en uitdagend om zo gericht de omgeving op te nemen en mijn eigen lichaam te blijven voelen.
-- Yvonne

Ontspannen in beweging

Natuurlijk Lichaamskracht

- Mensendieck
- Psychosomatische Oefentherapie
- Trainingen
- Bewustzijnswandelingen