



## MENSENDIECKPRAKTIJK LIMMEN

hoofdpijn

neklachten

armklachten

rugklachten

ademklachten

spanningsklachten

rsi / kans

burnout

verminderde motoriek

klachten ten gevolge van werkzaamheden

Sandra Roubos

Geopend

Woensdag  
Vrijdag

Adres

Vuurbaak 9  
1906 BS Limmen

Telefoonnummer

(072) 505 51 61  
06 49 91 70 37

E-mail

mensendiecklimmen  
@  
kpnplanet.nl

Website

Mensendiecklimmen.nl  
Gezondewerkhouding.nl

***“Van klacht naar kracht”***

Behandeling lichamelijke klachten

Persoonsgerichte werkwijze

Begeleiding bij gedragsverandering

Behandeling zonder verwijzing mogelijk

## ***“Van klacht naar kracht” met oefentherapie-Mensendieck***

**De kracht van oefentherapie-Mensendieck** leert je op een zelfstandige wijze controle te krijgen over je eigen lichaam. Een sterk lichaamsgevoel stimuleert gezond bewegingsgedrag en dat zorgt voor blijvend resultaat, óók op langere termijn.

### Lichaamsbewustwording & Coaching

**In de Mensendieckpraktijk Limmen staan lichaamsbewustwording en persoonsgerichte coaching centraal. Je lichaam voelen, begrijpen en daar naar handelen zijn centrale thema's.**

### Oefentherapie

**Op een actieve wijze je lichaam weer in balans brengen. Met persoonsgerichte oefeningen werk je aan je lichaamsbalans, lichaamscontrole en lichaamsgevoel. Je wordt stabiel, krachtiger, leniger en meer ontspannen. Tijdens de oefentherapie wordt veel geoefend met een oefenbal om voorgaande doelen te bereiken.**

### Houdingscorrectie

**Je leert kritisch naar jezelf te kijken en te voelen. Verbanden tussen je lichamelijke klachten en eigen bewegingspatroon worden duidelijk en zonnodig doorbroken. De eerste stap voor gedragsverandering is gezet. Hierna wordt gewerkt aan het toepassen en volhouden van een vernieuwd bewegingspatroon.**

### Ontspanningstherapie

**Ontspanningstherapie geeft je grip op lichamelijke en mentale spanning. Door verschillende ontspanningstechnieken en ademtherapie ontdek je of onnodig verhoogde lichaamsspanning samenhangt met een probleem of situatie. Je leert adequaat te reageren op lichaamssignalen en zo je lichaam weer de baas te zijn.**

### Bedrijfstrainingen Gezonde Werkhouding

**Training direct op de werkplek en in de eigen omgeving. Medewerkers worden gestimuleerd om met de juiste aanwijzingen, oefeningen en hulpmiddelen zelf verantwoordelijk te zijn voor het bewust omgaan met hun eigen lichaam. Het uiteindelijke doel is om een daadwerkelijke gedragsverandering op de werkvloer te realiseren.**

*Meer informatie over bedrijfstrainingen  
[www.gezondewerkhouding.nl](http://www.gezondewerkhouding.nl)*

*Meer informatie over Mensendieckpraktijk Limmen  
[www.mensendiecklimmen.nl](http://www.mensendiecklimmen.nl)*