

# GEWOON · ADEMEN

PRAKTIJK VOOR ADEM EN ONTSPANNING

# SPANNING EN ADEM

Spanning is nuttig. Ieder mens bouwt spanning op, om in tijden van drukte of stress te kunnen blijven functioneren. Maar als de spanning in het lichaam blijft, terwijl de oorzaak is verdwenen, dan ontstaan klachten.

Klachten kunnen dus samenhangen met een verhoogde spanning die eigenlijk onnodig is. Door allerlei factoren (stressoren), in de omgeving of vanuit uzelf, kan zich langzaam een teveel aan spanning in het lichaam opbouwen. Misschien bent u zich daar niet eens van bewust. Vaak wordt deze onnodige spanning een vertrouwde toestand die u zelf nauwelijks voelt, maar die een voedingsbodem vormt voor klachten.

Aan het ademen kun je spanning afmeten. Iemand die gespannen is, krijgt een ander adempatroon. Als u zich bewust bent van uw manier van ademen, dan bent u zich ook bewust van hoe het met u is.

# DE BEHANDELING

Adem- en ontspanningstherapie helpt u onnodige spanning te verminderen. Gewoon Ademen gebruikt daarvoor de Methode Van Dixhoorn. Dit is een laagdrempelige, kwalitatief hoogwaardige en wetenschappelijk onderbouwde methode.

U krijgt eenvoudige adem-, bewegings- en aandachtsoefeningen, zowel zittend, liggend als staand. Met deze oefeningen ervaart u veranderingen in bijvoorbeeld het ademen, de houding of spierspanning. De oefeningen kunnen ondersteund worden met manuele technieken.

De therapie duurt gemiddeld 6 tot 8 behandelingen. Al na 4 behandelingen wordt duidelijk hoe u en uw klachten reageren. Klachten die gunstig reageren op de toegenomen ontspanning zijn kennelijk gevolg van onnodig verhoogde spanning. De behandeling is geschikt voor volwassenen en voor kinderen vanaf 6 jaar. Een behandeling duurt 50 tot 60 minuten.

# HET RESULTAAT

- U leert hoe u zelf uw spanning kunt reguleren.
- Uw spannings-bewustwording neemt toe.
- Er ontstaat balans tussen spanning en ontspanning.
- U functioneert en voelt zich beter.

# BIJ WELKE KLACHTEN

- **Spanningsgerelateerde klachten**, zoals stress, vermoeidheid, hoofdpijn, slaapproblemen, hyperventilatie, burn-out en aandachtsproblemen.
- **Psychische problemen**, zoals angst, depressie, paniek, fobieën en trauma-verwerking.
- **Functionele problemen**, zoals houdings- en ademproblemen, chronische pijn, rug- en nekklachten, stemproblemen, slechte rompbalans en whiplash.
- **Problemen met lichamelijke oorzaak** die tot spanningen kunnen leiden, zoals neurologische problemen en hart- en longproblemen.

# VERGOEDING EN INFORMATIE

Adem- en ontspanningstherapie wordt vaak (gedeeltelijk) vergoed vanuit de aanvullende verzekering. Voor meer informatie of een afspraak kunt u contact opnemen met Nelly Lugtenberg.

Nelly Lugtenberg is registerlid van de beroepsvereniging Van Dixhoorn Vereniging en als zorgverlener geregistreerd met een AGB-code. U heeft geen verwijzing van de huisarts of specialist nodig.

Meer informatie over de Van Dixhoorn Methode en de beroepsvereniging vindt u op de volgende websites:

- [www.methodevandixhoorn.com](http://www.methodevandixhoorn.com)
- [www.vandixhoornvereniging.nl](http://www.vandixhoornvereniging.nl)

# GEWOON · ADEMEN

## PRAKTIJK VOOR ADEM EN ONTSPANNING

Gewoon Ademen onderzoekt of uw klacht of probleem samenhangt met spanning en helpt u onnodige spanning te verminderen. Dat doen we door het helpen herstellen van een natuurlijke en ontspannen adembeweging. U wordt zich bewust van lichamelijke en mentale gespannenheid. U krijgt inzicht in hoe u met spanning omgaat en leert hoe u zelf uw spanning kunt reguleren. Zo ontstaat er balans tussen spanning en ontspanning.



**NELLY LUGTENBERG**

MELISSE 3, 8101 CZ RAALTE

**TEL** 06 18 36 57 36

**MAIL** [NELLY@GEWOONADEMEN.NL](mailto:NELLY@GEWOONADEMEN.NL)

**WEB** [GEWOONADEMEN.NL](http://GEWOONADEMEN.NL)