

Mindful– Bewegen

Meer in verbinding komen en blijven met alles wat er is in je leven

Ons Lichaam is de spiegel van onze ziel en zal ons laten voelen wanneer we blij zijn en als we ons niet lekker voelen, fysiek of emotioneel.

We zijn alleen niet zo gewend om te luisteren naar signalen uit ons lichaam en hebben de neiging ze te negeren als het niet uitkomt of te pijnlijk is om bewust van te worden. Dat is een mooie overlevingsstrategie van ons lichaam en helpt ons te overleven, alleen als we daardoor steeds verder weg van onszelf raken en ons afsluiten voelen we ons steeds minder in balans.

Ons lichaam in beweging brengen, met aandacht en opmerkzaamheid is vaak een eerste stap naar meer mildheid ontwikkelen voor wie jij bent en hoe jij in elkaar zit.

Wat ga je ontwikkelen

- Bewust te zijn
- Jezelf minder te veroordelen
- Spanning eerder te herkennen
- Je inspanning te doseren
- je kracht en je zachtheid te gebruiken
- Bij jezelf te blijven
- Je Balans te behouden
- Plezier te ervaren in bewegen
- Vertrouwen te hebben in je eigen lichaam
- Ondanks beperkingen te kunnen bewegen

Hoe gaan we dat doen

- Door adembewustwording
- Mindfulness oefeningen
- Tai-Chi & Yoga oefeningen
- Ontspanning & meditatie
- Door sterkte & zwakte in te zetten
- Door vanuit de DOE-modus naar de ZIJNS-modus over te gaan
- Aandacht te ontwikkelen voor wat er zich aandient
- Grenzen aan te raken en te leren doseren
- Bewegen in en door de ruimte

Hoe vaak komen we bij elkaar

- Maandag van 19.45u– 21.00u
- 10 rittenkaart
- € 150,-
- 6—8 deelnemers

Therapeut

Bij de praktijk de Singel is Edith Pans
De fysiotherapeut die deze lessen geeft

Gespecialiseerd in behandeling van:

- nek- en hoofdpijnlachten
- rug, bekken- en liesklachten
- duizeligheid en tinnitus (oorsuizen)
- kaakklachten, tanden knarsen, klemmen
- stress, hyperventilatie, burn-out
- motorische achterstand bij kinderen,
- voorkeurshouding bij baby's
- oedeem

Gespecialiseerd in revalidatie & training bij:

- chronische pijn en -vermoeidheid
- kanker
- reuma en artrose
- heup – knie operaties
- vallen
- ernstig overgewicht
- COPD
- Parkinson en MS
- claudicatio (vaatlijden benen)
- mensen met een verstandelijke of meervoudige handicap
- ouderen thuis en in verzorgingshuizen

Onze specialisaties:

- manuele therapie
- psychosomatische fysiotherapie
- fasciatherapie
- dry needling
- sportfysiotherapie
- medical taping
- bedrijfsfysiotherapie
- haptonomie
- orofaciaal fysiotherapie
- oedeemfysiotherapie
- kinderfysiotherapie

Hoofdlocatie:

Gezondheidscentrum DE SINGEL

A: Lusthoflaan 2, Leiden

T: 071-5216525

E: info@desingelfysio.nl

W: www.desingelfysio.nl



Dependances:

MEDISCH CENTRUM NOORD

A: Bronckhorststraat 43-45, Leiden

HET GEBOUW

A: Arubapad 2, Leiden



Mindful- Bewegen

