



Verwijzing & Verzekering

De behandelingen worden door de meeste zorgverzekeraars vergoed.

Dit is afhankelijk van uw aanvullende verzekering en bij welke zorgverzekeraar u bent aangesloten.

We hebben met de meeste zorgverzekeraars een overeenkomst zodat wij de kosten voor een ontspanningstraining direct kunnen declareren.

Voor het deelnemen aan deze training op individuele basis is geen verwijzing nodig van de huisarts.

Voor het maken van een afspraak kunt u terecht bij Yvône Tromp

Telnr: 0619174525



Shenmen Health

Praktijk voor ontspanningstraining

&

Oedeemtherapie & Lymfedrainage

&

Acupunctuur

Openingstijden:

Maandag t/m vrijdag van 09:00 tot 18:00

Behandeling volgens afspraak.

Lokaties:

Stadionweg 37 1077RW Amsterdam

Rietwijkerstraat 8 Hs 1059VZ Amsterdam

Tel: 0619174525

email: info@shenmen.eu

www.shenmen.eu

Vergoeding is afhankelijk van de door u afgesloten aanvullende zorgverzekering

We hebben zorgovereenkomsten met de meeste zorgverzekeraars. Voor een overzicht hiervan kunt u terecht op onze website.



Shenmen Health



Ontspanningstraining

&

Stressmanagement



We worden in deze hectische tijd vaak geconfronteerd met stress of spanningen. Met name op de werkvloer ontstaat stress vaak uit onvrede over de werksfeer, concurrentie onderling en moeite met het loslaten van de gebeurtenissen van de dag. Deze geven al snel een gevoel van stress waar je moeilijk afstand van kunt nemen. Deze vormen van stress kunnen als ze lang aanhouden ook nog eens overgaan in lichamelijke klachten zoals:

Slapeloosheid, hoofdpijn, verandering van eet en slaappatronen, verhoogde bloeddruk, onzekerheid etc

Er zijn ook andere vormen van overbelasting die kunnen leiden tot een spanningsopbouw in het lichaam.

Deze opbouw gaat vaak zo geleidelijk dat een gespannen toestand wordt ervaren als een normale levens situatie en vaak niet goed meer kan worden onderscheiden van een leven zonder stressoren.

Een aantal van de levenssituaties die kunnen leiden tot stress zijn;

relatieproblemen, emotionele gebeurtenissen, langdurige lichamelijke pijnklachten etc.

Om met de stressoren om te kunnen gaan hebben we een training ontwikkeld.

Ontspanningstraining

Deze training kunt u individueel volgen. In de eerste sessie gaan we in op de factoren die stress veroorzaken en welke situaties voor u stressvol zijn. Hierna stellen we een training op die uit verschillende onderdelen zal bestaan.

U kunt hierbij denken aan

- Body awareness training
- Ontspanningstherapie
- Ademhaling
- Houding en bewegingstraining
- Inzicht in oorzaak en gevolg

Wie gaat de training geven ?

Deze training wordt gegeven door een fysiotherapeut. Na het onderzoeken van het adempatroon en uw lichaams bewustwording wordt met u een training opgesteld.

Duur van het programma

Het is een individueel programma.

De duur van de training zal ongeveer een uur per afspraak zijn.

Het totale programma beslaat 10 trainingen.