

# Meer energie, minder stress

**Heb je last van slecht slapen, een opgejaagd gevoel, vaak hoofdpijn, onrust, gespannenheid, chronische vermoeidheid, gewrichtsklachten, hyperventatieklachten, angst- of paniekaanvallen, stemproblemen, om onduidelijke redenen tegen taken opzien, het werk minder goed aankunnen, of heb je klachten waar geen medische oorzaak voor is te vinden of waar de klachten niet in verhouding staan met de gestelde diagnose? Dan heb je mogelijk baat bij ademhalings- en ontspanningstherapie.**

Veel klachten en problemen hangen samen met een verhoogd spanningsniveau en reageren goed op ontspanning. Het is goed mogelijk dat je last hebt van spanningsklachten zonder dat je je gespannen voelt. Het kan namelijk zijn dat die langzamerhand erin is geslopen. Of er is spanning blijven hangen na een stressvolle periode. Stress is nu eenmaal nodig om in zo'n periode te blijven functioneren. Het nadeel van zo'n situatie van verhoogde spanning is, dat het lichaam onvoldoende herstelt van inspanning. Hiervoor is namelijk rust op een laag spanningsniveau nodig.

Is het herstel onvoldoende, dan kan dit een voedingsbodemp worden voor klachten. Adem- en ontspanningstherapie biedt de mogelijkheid om je bewust te worden van lichamelijke en mentale gespannenheid en om het algehele spanningsniveau te verlagen. Als de klachten het gevolg waren van de onnodig verhoogde spanning, zullen ze positief reageren op de toegenomen ontspanning. De behandeling bestaat uit eenvoudige instructies, die nauw aansluiten bij dagelijkse houdingen en bewegingen. De oefentherapie is laagdrempelig en goed toepasbaar.

Een lager spanningsniveau vergroot de belastbaarheid en de mogelijkheid meer energie over te houden, vrijer te ademen, meer stressbestendig te zijn en daardoor beter te functioneren.

## **Oefentherapie Middelburg**

Marleen van Wijngaarden-Verhulst  
Kalverstraat 1, 4331 LZ Middelburg  
0118-638028

marleen@oefentherapiemiddelburg.nl  
[www.oefentherapiemiddelburg.nl](http://www.oefentherapiemiddelburg.nl)

