

# Adem- en Ontspanningstherapie

Veel mensen hebben lichamelijke klachten zonder dat daar een duidelijke medische oorzaak voor is aan te wijzen. Voorbeelden hiervan zijn hyperventilatie, duizeligheid, hoofdpijn, rug- en nekklachten, algehele vermoeidheid, buikkoliek.

Deze klachten kunnen spanning gerelateerd zijn. Spanning gerelateerde klachten hebben te maken met een te grote belasting; een lichamenlijk en/of geestelijke belasting die groter is dan u aankunt.

## **Wat is ademtherapie?**

Ademtherapie is het helpen herstellen van een natuurlijke en ontspannen adembeweging.

## **Wat is ontspanningstherapie?**

Ontspanningstherapie is het bewust worden en leren hanteren van lichamenlijke en mentale gespannenheid

Adem-/ontspanningstherapie is een middel waarmee we in ons zelf de eigen spanning kunnen regelen via aandacht, voorstelling, houding, beweging en ademhaling. Daarmee kunnen we ontdekken of een probleem samenhangt met een verhoogde spanning.

Het verminderen van onnodige spanning leidt tot een verbetering van functioneren en een verhoging van welbevinden en kwaliteit van leven.

Adem-/ontspanningstherapie is een fysiotherapeutische behandeling en wordt als zodanig gedeclareerd.