

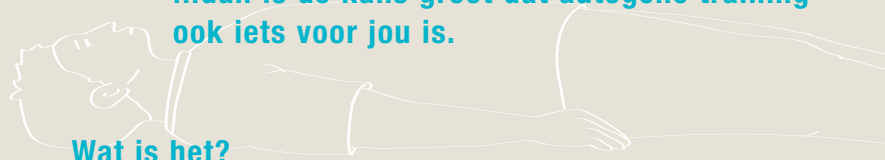
# Autogene Training



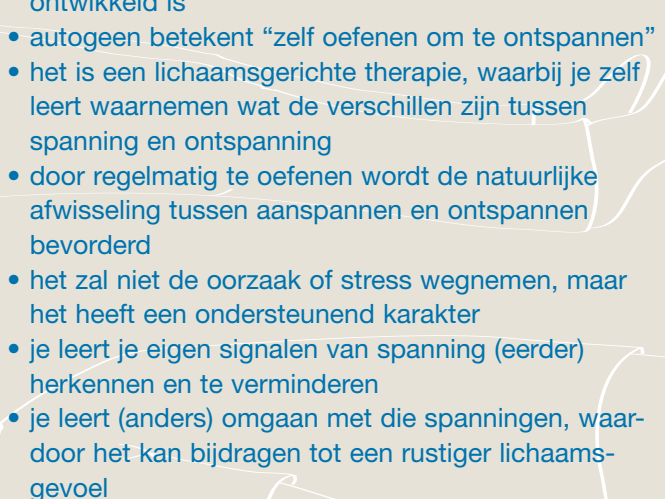
## Herken je dit?

- slecht kunnen slapen
- hyperventilatie
- verminderde concentratie
- vaak moe of uitgeblust zijn
- allerlei vage klachten
- het gevoel “altijd maar te moeten”
- constant gespannen of een gejaagd gevoel

**...dan is de kans groot dat autogene training ook iets voor jou is.**



## Wat is het?

- een ontspanningsmethode die door dr. J.H. Schultz ontwikkeld is
  - autogeen betekent “zelf oefenen om te ontspannen”
  - het is een lichaamsgerichte therapie, waarbij je zelf leert waarnemen wat de verschillen zijn tussen spanning en ontspanning
  - door regelmatig te oefenen wordt de natuurlijke afwisseling tussen aanspannen en ontspannen bevorderd
  - het zal niet de oorzaak of stress wegnemen, maar het heeft een ondersteunend karakter
  - je leert je eigen signalen van spanning (eerder) herkennen en te verminderen
  - je leert (anders) omgaan met die spanningen, waardoor het kan bijdragen tot een rustiger lichaamsgevoel
- 

## Voor wie?

- personen met psychosomatische klachten (nek-schouderklachten, hoofdpijn, benauwdheid, slapeloosheid, vermoeidheid etc)
- personen die last van faalangst hebben, zich onzeker voelen
- personen met concentratieproblemen
- personen die (meer) ontspannen willen zijn
- personen die een ingrijpende gebeurtenis willen verwerken

## Hoe?

- er vindt eerst een individueel intake gesprek plaats
- deze methode wordt aangeleerd gedurende 10 lessen in kleine groepen
- de oefeningen zijn aanvankelijk kort (enkele minuten) en worden verlengd tot ongeveer 15 minuten
- het is de bedoeling dat je thuis oefent
- aanmelden kan telefonisch of via de mail

## Waar?

**Centrum voor Fysiotherapie Leiden,**  
Bizetpad 4, 2324 JP Leiden (dependance)

Voor vragen of aanmelden kun je contact opnemen met Dorine Holterman:

T. 071 - 53 23 484

E. [praktijk@fysioschuyt.demon.nl](mailto:praktijk@fysioschuyt.demon.nl)

Voor extra info kun je naar de volgende websites:

[www.centrumvoorfysotherapieleiden.nl](http://www.centrumvoorfysotherapieleiden.nl)

[www.persoonlijkebegeleiding.net](http://www.persoonlijkebegeleiding.net)