

# Basic Body Awareness Therapy

## Herken je dit?

- bijna altijd pijn
- niet vrij kunnen ademen
- over je grenzen gaan
- vaak moe of uitgeblust zijn
- teveel van jezelf vragen
- weinig balans in je leven
- te weinig bewust van je houding

**... dan is de kans groot dat Basic Body Awareness Therapy ook iets voor jou is.**

## Wat is het?

- een lichaamsgerichte fysiotherapeutische behandel­methode waarin een goede lichaamshouding, een vrije ademhaling en oplettend zijn (awareness) centraal staan
- een behandel­methode die al vele decennia in de scandinavische landen wordt toegepast
- dmv oefeningen in verschillende houdingen (liggend, zittend en staand) word je uitgenodigd bewuster te zijn van een goede en efficiënte houding
- het algemene doel is je te helpen (weer) in contact te komen met je lichaam en de kwaliteit van bewegen te vergroten
- je leert vanuit een betere balans op een functionele­re manier om te gaan met het dagelijks leven

## Voor wie?

- personen met chronische pijn- en/of vermoeidheidsklachten (fibromyalgie, ME/CVS)
- personen die hun belastbaarheid willen vergroten
- personen met stress gerelateerde klachten (burnout)
- personen die hun lichaamshouding willen verbeteren
- personen met spier- en/of gewrichtsklachten
- personen met psychosomatische klachten (nek-schouderklachten, hoofdpijn, benauwdheid, slapeloosheid, vermoeidheid etc.)
- personen die meer grip willen krijgen op hun klachten

## Hoe?

- er vindt eerst een intake gesprek plaats
- deze therapie kan zowel individueel als in groepsverband worden gevolgd
- aanmelden kan telefonisch of via mail

## Waar?

### **Centrum voor Fysiotherapie Leiden**

Cornelis Schuytlaan 7, 2324 VD 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)

