

## PROGRAMMA BURN-OUT



Ik heb een programma ontwikkeld voor mensen met spanningsklachten en/of burn-out waar ik gedurende ca. 3 tot 9 maanden personal sessies verzorg.

Dit programma is gebaseerd op de bijscholingen en specialisaties die ik gevolgd heb, mijn eigen ervaring met overspannenheid en burn-out en tevens met het werken met mensen met spanningsklachten de afgelopen jaren.

### Heb je last van 1 of meer onderstaande klachten, kan het programma jou wellicht helpen:

- Een opgejaagd gevoel
- Pijn op de borst
- Spierspansingen
- Hyperventilatie of ademhalingsproblemen
- Onverklaarbare lichamelijke klachten
- Slaapproblemen
- Concentratieproblemen
- Niet tot rust kunnen komen
- Maagpijn
- Een "kort" londje / prikkelbaar
- Depressief
- Moedeloos
- Piekeren
- Een droge mond
- Nek – en/of schouderklachten

### Het programma bestaat o.a. uit:

- Een uitgebreide intake waar ik o.a. achterhaal waar de spanning vandaan komt, een anamnese afneem, de lichaamsbouw bekijk en de levensstijl onderzoek
- Stresseducatie: wat is (chronische) stress?
- Om leren gaan met / acceptatie van de klachten
- Verschillende yoga oefeningen aangepast op de fysieke en geestelijke klachten, dit kunnen zijn:
  - Ontspannende / herstellende oefeningen (zeker aan het begin)
  - Bewustwordings / mindfulness oefeningen
  - Ademhalingsoefeningen
  - Meditatie (stil zit/lig) oefeningen
  - Yoga nidra (slaapyoga)
  - Versterkende oefeningen als het lichaam daar weer aan toe is

*(vaak zal het lichaam eerst volledig tot rust gebracht moeten worden en vandaar uit zal er weer energie opbouw plaatsvinden)*

**En verder:**

- Mentale support / coachingsgesprekken
- Levensstijl advies als dag- en slaapritme en eetpatroon
- Een nidra audio voor thuis
- Oefeningen / huiswerk voor thuis

**Om patronen te ontdekken en te veranderen zijn er gemiddeld 3 maanden nodig, afhankelijk van de mate van spanning zal het programma 3 tot 9 maanden duren (of wellicht langer als dat nodig blijkt), wat zul je onder meer uiteindelijk leren/ervaren?:**

- ✓ Minder spanningen in je lichaam voelen
- ✓ Meer rust in je hoofd krijgen
- ✓ Signalen van stress te (her)kennen
- ✓ Beter om kunnen gaan met stress
- ✓ Je grenzen beter aanvoelen en aangeven
- ✓ Beter slapen
- ✓ Meer rustmomenten nemen
- ✓ Meer energie ervaren
- ✓ In het hier en nu leven (en niet in het verleden of de toekomst)
- ✓ Yoga leren inzetten als vast onderdeel in je leven
- ✓ Lekkerder in je vel zitten

**Kosten voor dit programma bedragen per 3 maanden € 360,-**

**Hiervoor krijg je: 6 sessies van 60 minuten, de intake en een audio voor thuis.**

**Het programma kan ook preventief worden ingezet voor mensen die spanningsklachten ervaren, om te voorkomen dat je burn-out raakt.**

**Wellicht wil je werkgever deze kosten (deels) vergoeden.**

Miracle Yoga