

STRESS RELIEF



Fysio Company Care

"If you just sit and observe, you will see how restless your mind is.

If you try to calm it, it only makes it worse, but over time it does calm, and when it does, there's room to hear more subtle things — that's when your intuition starts to blossom and you start to see things more clearly and be in the present more.

Your mind just slows down, and you see a tremendous expanse in the moment. You see so much more than you could see before."

— Steve Jobs —

Het ervaren van stress is de laatste jaren zo'n beetje de norm geworden. Na enige tijd kan het helaas een onrustig, vervelend gevoel in je lijf veroorzaken.

Voor even is stress echter niet slecht. De natuurlijke reactie van je lichaam op stress maakt je alert en klaar voor het leveren van een hoge prestatie. Als de stressor is verdwenen kan het lichaam weer terugkeren naar ontspannen modus om te kunnen herstellen van de extra inspanning en daardoor goed te blijven functioneren...

...en hier ligt precies het probleem.

We weten vaak niet meer hoe we terug kunnen keren naar deze ontspannen modus. Ontspanningstechnieken kunnen je leren om weer op een natuurlijke manier ontspanning te vinden.

Het programma Stress Relief geeft je inzicht in de mechanismen achter stress en laat je ervaren hoe verschillende soorten ontspanningsoefeningen voor jou kunnen werken. Na het doorlopen van het programma heb je hierin enkele basisvaardigheden opgedaan en kan je je verder ontwikkelen met de oefeningen die het beste bij je passen.

Het programma Stress Relief is als volgt opgebouwd:

- Intake met HRV meting
- 6 individuele vervolg sessies
- Duur van het totale programma: 11 weken
- Toegang digitaal oefenprogramma
- Follow up optioneel: Stress Relief training in groepsverband

