



**BLIJF ER
NIET MEE ZITTEN**

kom
mentaal &
in fysiek
beweging

*“Een gezonde geest in een gezond lichaam”.
Dat is iets waarnaar we allemaal verlangen.
Maar soms heeft de geest het te moeilijk om te werken
aan een gezond lichaam. Of andersom. Of allebei.*

BLIJF ER NIET MEE ZITTEN

Zit je vast in je denken? Ontbreekt het je aan energie en levensvreugde?

Bewegen brengt je energiestroom op gang en onderbreekt negatief denken. Hierdoor ontstaat ruimte om in gesprek te komen over onderliggende blokkades.

Je krijgt een beter contact met jezelf, zowel geestelijk als lichamelijk. Hierdoor krijg je meer plezier in je leven, je maakt verbinding met andere mensen en je hebt weer energie om leuke activiteiten te ondernemen.

BLIJF ER NIET MEE ZITTEN is een uniek individueel behandelprogramma voor mensen met mentale klachten zoals (beginnende) depressie, angstklachten, burn-out en onverklaarbare lichamelijke klachten.

Het programma is een combinatie van praten en bewegen. Psycholoog Miranda Oude Lashof-Gruyters helpt je bij het uiten van gedachten en gevoelens en hardloofysiotherapeut Wouter de Jong begeleidt je bij de lichamelijke in- en ontspanning.

Bewegen? Pfff

Wij geloven dat iedereen kan bewegen. Mochten er fysieke beperkingen zijn, dan zoeken we naar een activiteit die bij je past. Wouter helpt je daarbij.

Bundeling van krachten

We zijn allebei gepassioneerd in ons vakgebied en ervaren dat, wanneer er balans is tussen hoofd (denken), hart (voelen) en buik (handelen), je meer plezier krijgt in je leven, het zelfvertrouwen groeit en dat je betere keuzes maakt. Dit gunnen we jou ook!



DUS:
BLIJF ER NIET MEE ZITTEN,
KOM MENTAAL EN FYSIEK
IN BEWEGING!

BEL 0541 - 22 11 50

De Matenstraat 57
7572 BV Oldenzaal

 **Burofysio**
natuurlijk bewegen

www.burofysio.nl

&

**HEEL
LEVEN**
praktijk voor psychologie en coaching

www.heel-leven.nl