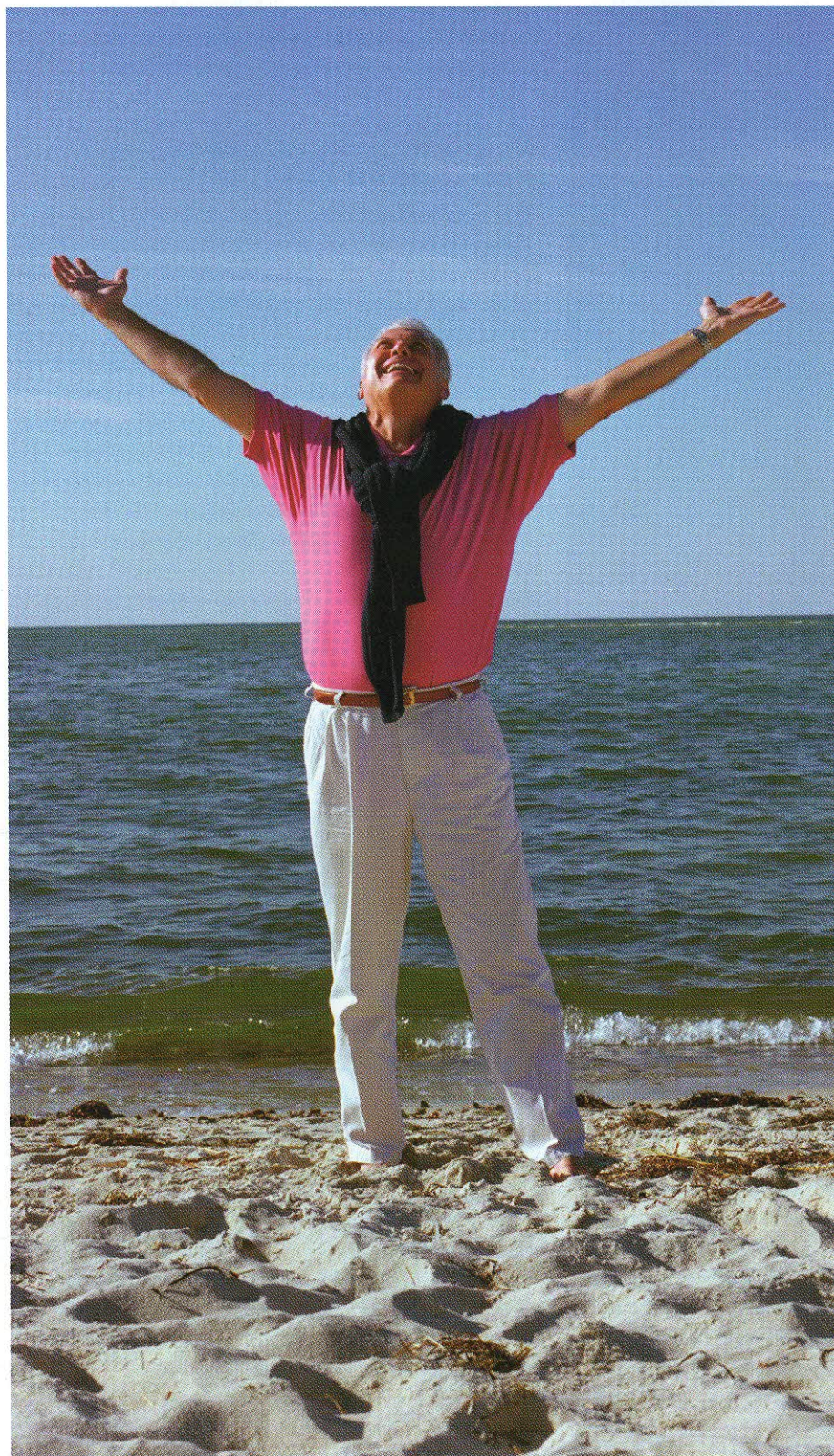


*Adem- en ontspanningstherapie**volgens de Methode Van Dixhoorn*

Spanning beheersbaar maken



Bij ziekteverzuim om psychische redenen is een eerste stap naar arbeidsreïntegratie het opzoeken van een rustperiode. Maar 'niets doen' is makkelijker gezegd dan gedaan en thuis zitten leidt niet automatisch tot rust.

Adem- en Ontspanningstherapie kan dan uitkomst bieden. Dat geldt ook voor mensen met andere, uiteenlopende klachten zoals hoofdpijn, RSI, hyperventilatie of een fobie.

tekst: Elsie Schoorel

Als mensen last hebben van spanningsklachten, adviseert de huisarts dikwijls om aan meditatie of yoga te gaan doen, maar dat is voor veel mensen te hoog gegrepen, zegt Jan van Dixhoorn, de grondlegger van Adem- en Ontspanningstherapie (AOT): "Yoga is bedoeld voor gezonde mensen. Juist voor mensen die moeite hebben met ontspannen valt het niet mee om de groepsinstructies te volgen. Je kunt AOT beschouwen als de kleuterklas voor het ontspannen. Daarna kun je altijd nog aan yoga, meditatie of Tai Chi gaan doen."

