



Overtraining/burn-out

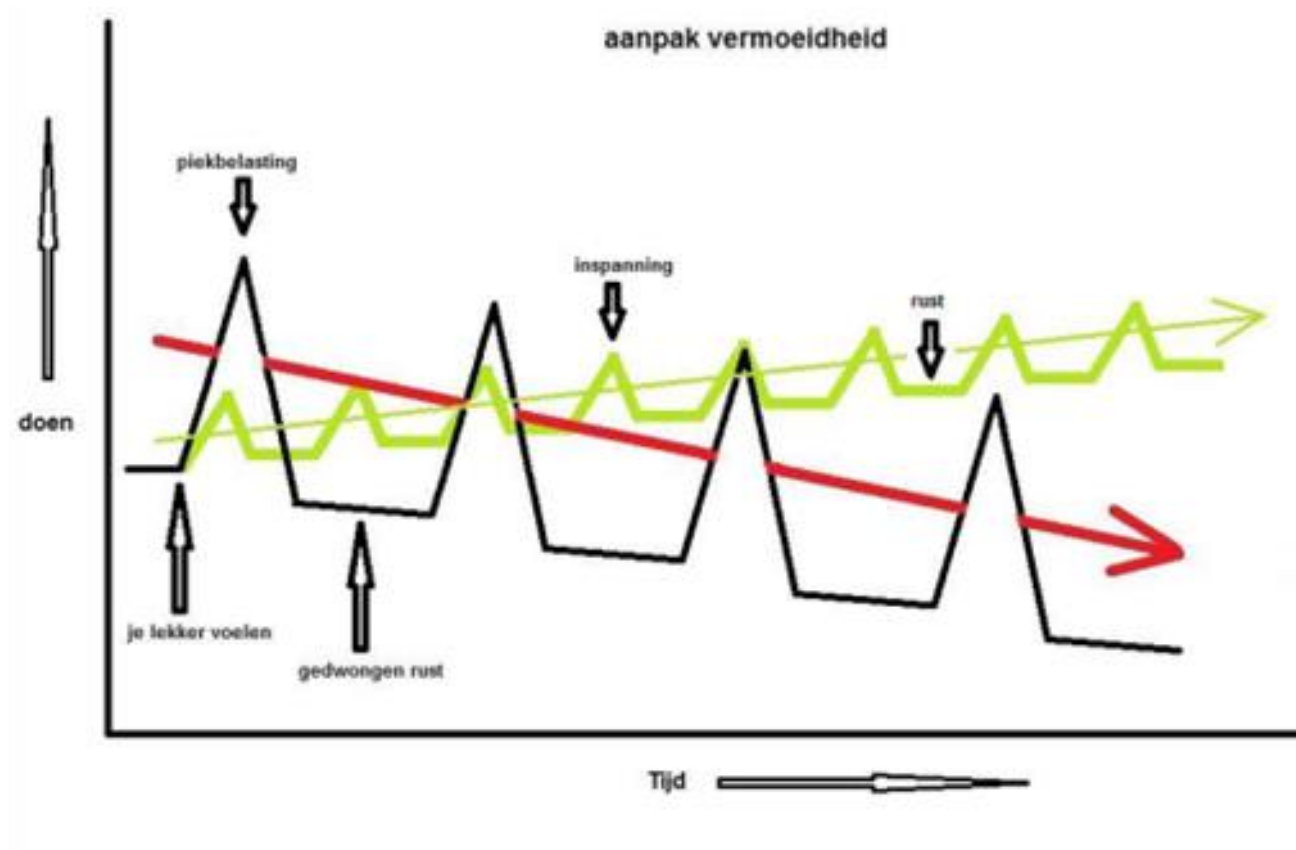
Psychomotorische Therapie

Hoe voel je je nu?



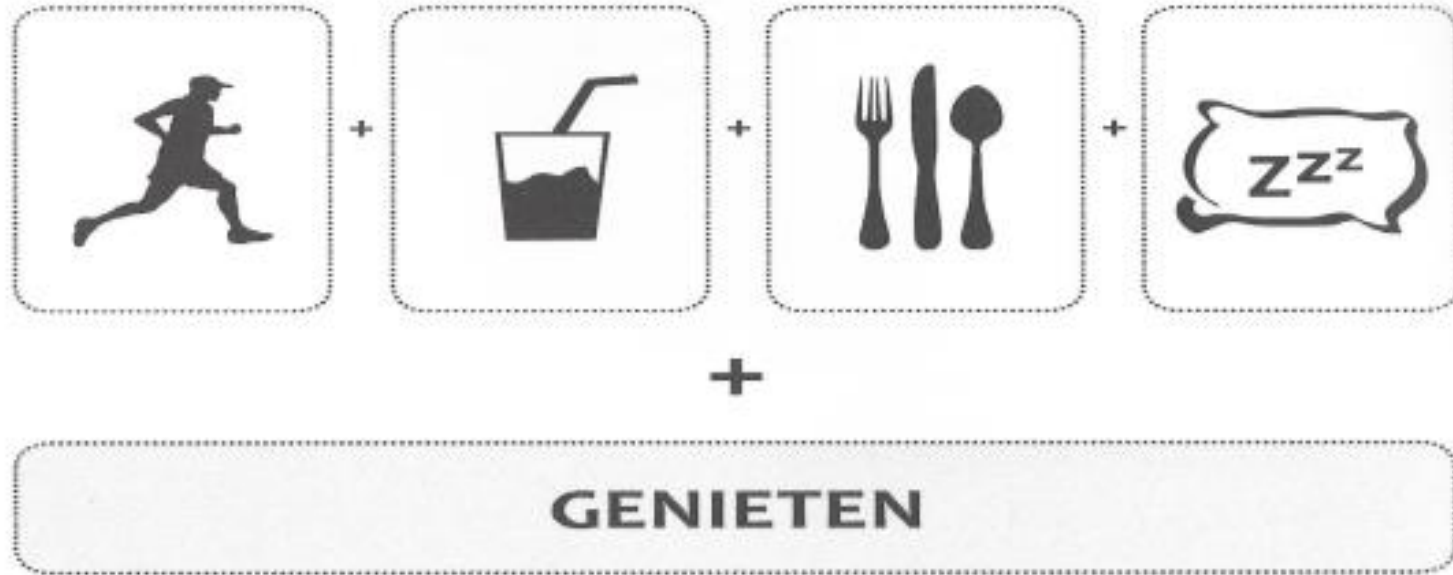
Code: 8867 4185

Teveel doen

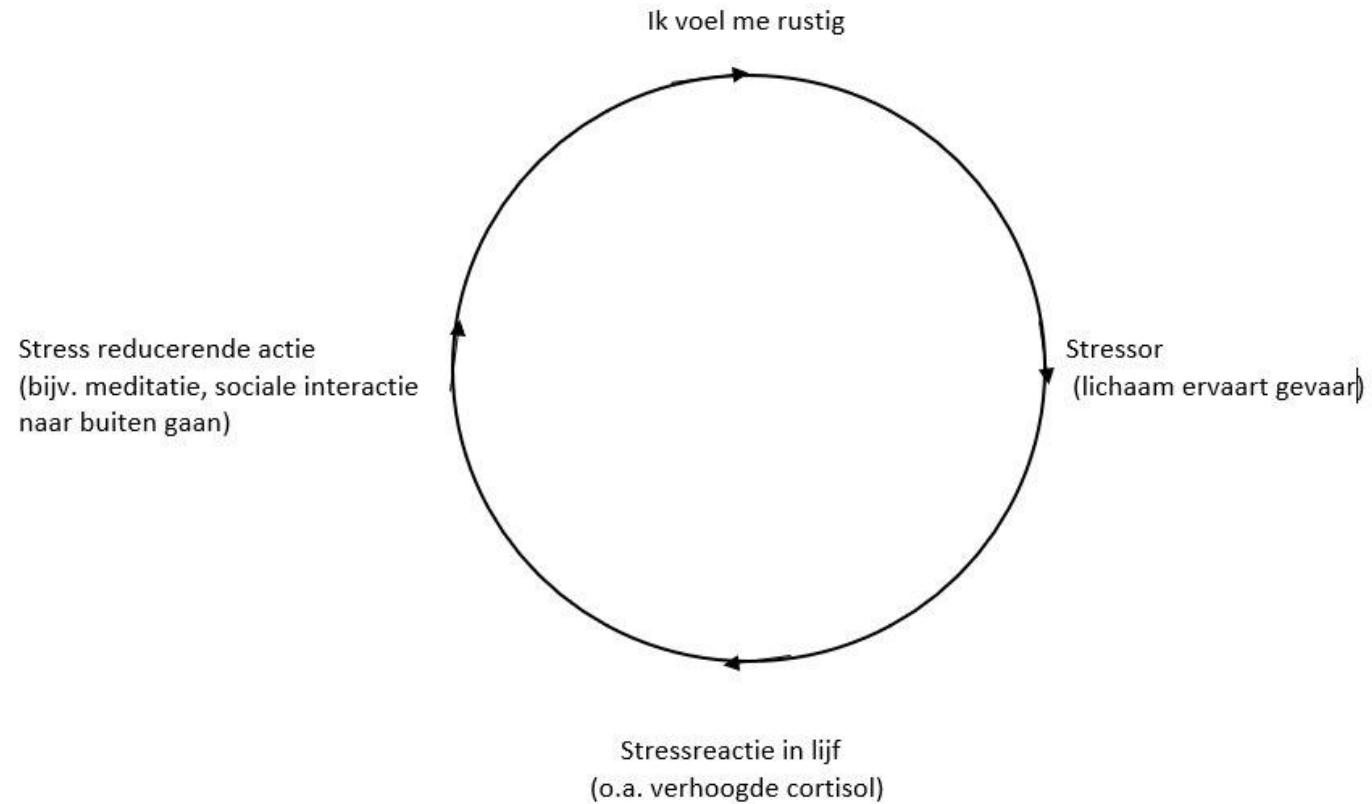


Fysiek herstel

Basis leggen voor lichamelijk herstel door:



Stresscyclus

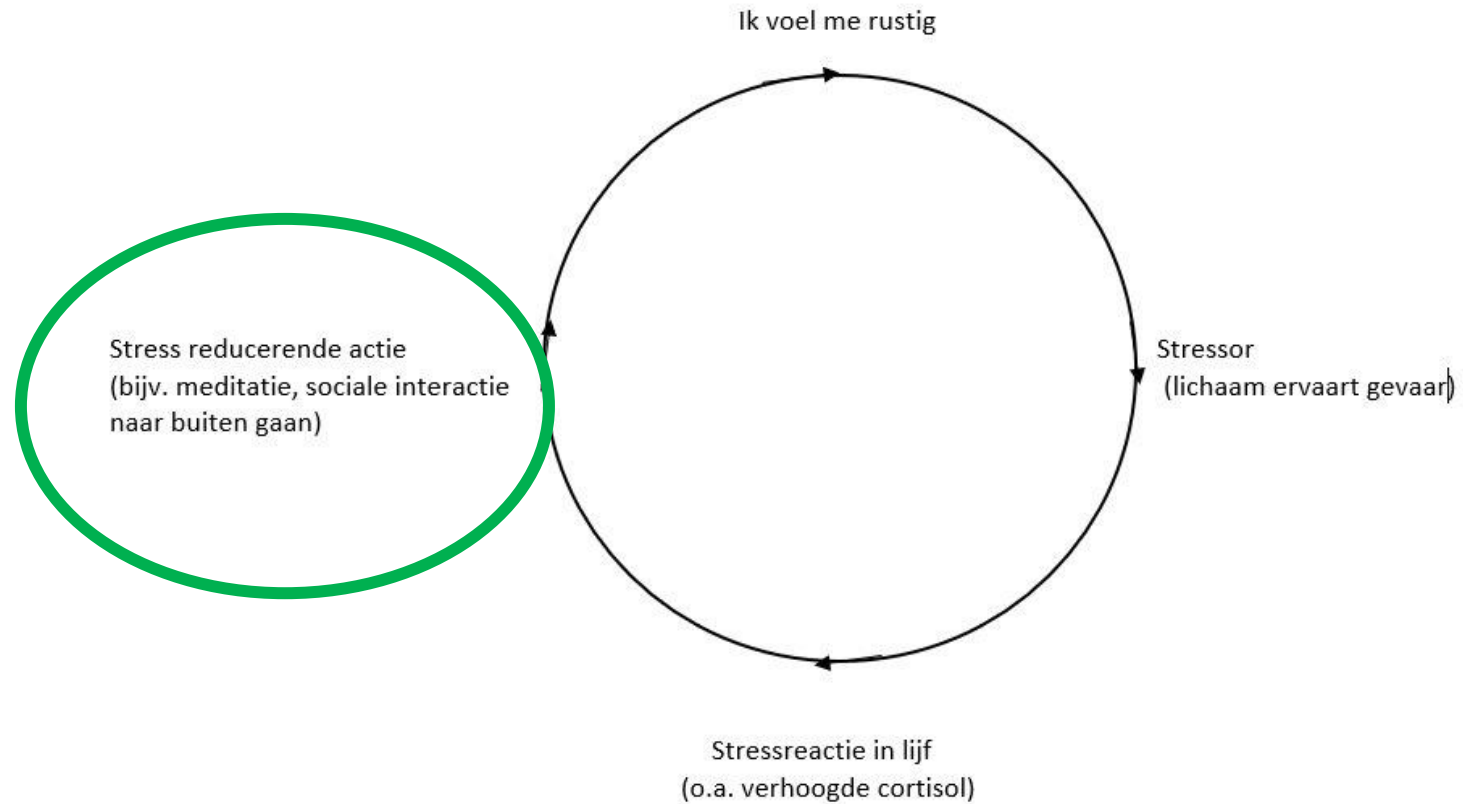


Belastingsignalen



Code: 8867 4185

Stresscyclus





Stressreduceren

Sterk zijn betekent soms
dat je op moet geven.
Het betekent soms een traan.
Sterk zijn betekent soms
dat je niet naar meer moet streven.
Het betekent soms
dat je het moet laten gaan.

liefleven*



Take home message

Luister

naar het fluisteren
van je lichaam
zodat het niet hoeft
te schreeuwen