



Wanneer slapen niet vanzelfsprekend is

De dag beïnvloed de nacht en een slechte nacht heeft invloed op uw dag. Heeft u moeite met inslaap vallen, doorslapen of wordt u vroeg maar moe wakker? Gebruikt u slaapmedicatie en wilt u stoppen? Is er sprake van slaapritmeproblemen en/of vermoeidheidsklachten, concentratieproblemen, vergeetachtigheid of een kort lontje? Of bent u vaak aan het piekeren? Dan is Slaapoefentherapie iets voor u!

Wanneer u slecht slaapt of slaap tekort komt heeft u hier last van in uw dagelijks functioneren. Gevoel, denken, handelen en omgeving worden beïnvloed door uw nachtrust. Hierdoor is een slaapprobleem een 24-uurs probleem. Slapeloosheid heeft een groot gedragsmatig component. Een Oefentherapeut Cesar/Mensendieck helpt u door middel van bewustwording en gedragsverandering. De therapie is gebaseerd op wetenschappelijke inzichten en direct toepasbaar.

Oefentherapie Bijlmer



Telefoon: 020 – 699 0139 / 06 – 3070 5485

Email: info@oefentherapiebijlmer.nl

Website: www.oefentherapiebijlmer.nl

Praktijkadres: Gooioord 6, 1103 CA Amsterdam