

Correspondentieadres
Postbus 2690 • 6401 DD Heerlen

T 0900 699 0 699 (klantenservice)
E info@meandergroep.com
www.meandergroep.com

MAAKT DEEL UIT VAN MEANDERGROEP ZUID-LIMBURG

Overige producten van MeanderGroep Zuid-Limburg zijn: Meander Beschut en Beschermd Wonen, Meander Thuiszorg, Meander Kraamzorg, Meander Jeugdgezondheidszorg, Meander Voeding & Dieet, Meander Maatschappelijke Dienstverlening, Meander Wonen en een uitleenmagazijn Verpleegartikelen en Hulpmiddelen.

Leer weer gezond slapen

Meander Zorgservice is in het bezit van het kwaliteitscertificaat van de LVT

Training voor gezond slapen



Z05E-F01D-07-01-06 OKT06

Leer weer gezond slapen



Een goede nachtrust is niet voor iedereen vanzelfsprekend. Tijdens deze training leert u weer gezond te slapen.

De training bestaat uit informatie over wat slaap precies inhoudt, hoe slaapproblemen ontstaan en wat u er zelf aan kunt doen.

Het loslaten van gedachten en het goed kunnen ontspannen zijn de belangrijkste voorwaarden van goed slapen.

Voor de lichamelijke ontspanning wordt gebruik gemaakt van Body Awareness. Hierbij wordt u zich bewust van uw lichaam en van uw spanningen.

U leert tijdens deze cursus hoe u zich lichamelijk kunt ontspannen. Deze lichamelijke ontspanning is een voorwaarde om geestelijk te kunnen ontspannen. Het loslaten van gedachten (het malen in het hoofd) wordt geleerd aan de hand van suggestieve en visualisatie-oefeningen.

De training bestaat uit 8 bijeenkomsten van 2 uur. Het resultaat is mede afhankelijk van de duur en de ernst van uw slaapprobleem.

Het is niet vanzelfsprekend dat 8 weken voldoende zijn om het gewenste slaapprobleem te bereiken.

Vandaar de naam voor deze bijeenkomst, nl. 'training' en 'Leer weer gezond slapen'. Een training waarin u wordt begeleid, maar waarin u zelf door oefening en bereidheid ervoor zorgt hoe goed u 'scoort'. Ook terugval tijdens de training kan voorkomen. Verwacht niet in 8 weken de ideale slaper te worden, maar wèl dat u op weg bent om weer goed te leren slapen.

Door training zal de slaapkwaliteit verbeteren. Wellicht dat u na deze training weer zin heeft om gewoon lekker te gaan slapen en dat welterusten weer betekent dat u 's morgens uitgerust wakker wordt. Een resultaat dat verder gaat dan goed slapen, en dat ook ten goede komt aan uw dagelijks functioneren en uw humeur. U gaat er geestelijk en lichamelijk op vooruit. Onderzoek heeft aangetoond dat 70 tot 80% van de deelnemers na afloop van de training eerder in- en beter doorslaapt en dat een grote groep mensen is gestopt met het gebruik van slaapmiddelen.

Kosten

Aan deelname van deze cursus zijn kosten verbonden. De cursus is toegankelijk voor abonnees van Meander Zorgservice.

Voor meer informatie en/of aanmelding

Meander Zorgservice is een initiatief van MeanderGroep Zuid-Limburg.

Bel voor meer informatie onze klantenservice, telefoonnummer 0900 699 0 699. Zij zijn elke werkdag bereikbaar van 8.00-20.00 uur en op zaterdag van 8.00-12.00 uur.

Informeer ook eens naar de overige gezondheidsactiviteiten

- Assertiviteit voor vrouwen
- Eerste hulp bij kinderongelukken
- Geheugentraining
- Gezond en lekker koken
- Kennismaken met yoga
- Ontspanning
- Overgang bekijk het eens anders
- Postnatale gymnastiek
- Reanimatie
- Shantala babymassage
- Sportief afvallen
- Zelfverdediging, weerbaarheid en omgaan met agressie
- Zwangerschapsyoga