



# DJALMA HEALTH MANAGEMENT

Wij zijn van mening dat gezondheid gaat over het vinden van een balans tussen onze fysieke en mentale gesteldheid, over het kunnen omgaan met de fysieke en mentale eisen van ons dagelijks leven. Als onderdeel van onze aanpak, waarbij wij je van dienst willen zijn voordat je klachten en of beperkingen ontwikkeld, bieden wij je verschillende aanvullende diensten.

## Ontspanningstechnieken

Wanneer er gedurende langere tijd stress en/of spanning wordt ervaren kan dit leiden tot klachten. Stress/spanning is een reactie op een positieve of negatieve prikkel, waardoor het lichaam zich gaat voorbereiden op actie. Dit stelt ons in staat om een prestatie te leveren, hetgeen een volkomen normale situatie is. Er ontstaat pas een probleem als de stress te lang duurt en/of als er te weinig herstel plaatsvindt. Allerlei klachten kunnen ontstaan, zoals:

- Lichamelijke klachten: Hoge bloeddruk, hartkloppingen, pijn, slaapstoornissen, maag- en darmklachten, verhoogde spierspanning, hoofdpijn; vermoeidheid;
- Psychische klachten: Angst, depressie, passiviteit, burn-out;
- Emotionele klachten: korter lontje of prikkelbaar, rusteloos, nervositeit; emotionaliteit.
- Cognitieve klachten: concentratie en geheugenproblemen, afgenomen werktempo,

Ademhaling, bewustwording, ontspanning, aandacht en mindfulness oefeningen kunnen helpen het evenwicht te herstellen. Lichaam en geest komen weer tot rust en de klachten verdwijnen. Tevens stelt het je in staat te voorkomen dat de klachten opnieuw zullen optreden doordat je geleerd hebt tijdig de signalen te herkennen van te veel stress en/of spanning. Je bent daardoor beter in staat zelf de regie in handen te houden.

## Opbouw

Om in beweging te komen moet je altijd een eerste stap zetten. Deze kun je zetten door deel te nemen aan een kennismakingsworkshop.

Indien je echt wilt weten wat de nieuwe ervaring voor je doet, kun je de volgende stap zetten door deel te nemen aan een korte cursus van 3 tot 5 lessen.

Als je nu enthousiast bent geworden, omdat het leuk is of omdat je het positieve effect van deze ervaring hebt ontdekt of als je dat al was, kun jij je voor een langere periode deze nieuwe ervaring eigen leren maken.

Uw EnterTrainer:

Delano Rudge



**“It’s All About Balance”**