



Cursus ‘Beter slapen’

Een cursus waarin we ingaan op jouw slaap- en waakritme en waarin we onderzoeken wat er beter kan.

Goed slapen is voor ons allemaal belangrijk. Iedereen heeft voldoende slaap nodig om tot rust te komen en te herstellen. Jammer genoeg gaat goed slapen niet bij iedereen vanzelf. Heb jij al langer last van slaapproblemen? Ben je ontevreden over de kwaliteit van jouw nachtrust? En wil jij graag beter (leren) slapen? Dan is deze cursus iets voor jou.

De cursus bestaat uit vijf bijeenkomsten met een groep van maximaal acht personen en is verdeeld in twee delen: (1) Groepsgesprek en informatie, en (2) Euritmie-oefeningen.

Groepsgesprek en informatie

Vanuit deel één richten we ons op wat slaap eigenlijk is en welke functie het heeft. We luisteren naar elkaars “slaapverhaal”, niet alleen de nacht, maar ook de dag komt aan de orde. Wat houdt jou wakker? En hoe kun je dit gedrag veranderen? We gaan aan de slag met piekergedrag, negatieve gedachten en overtuigingen. Samen nemen we alle tips en trucs door voor het verbeteren van jouw nachtrust.

Euritmie-oefeningen

Naast het uitwisselen van ervaringen en informatie, leert deze cursus je ontspannen door middel van ontspannings- en euritmie-oefeningen. Euritmietherapie is een bewegingstherapie gebaseerd op het antroposofische mensbeeld. Met deze therapie bieden we bewegingsvormen aan die gaan over ritme, ontspanning en loslaten. Tevens oefenen we het “avondritueel”.

Bij elke bijeenkomst werken we met huiswerkopdrachten en de euritmie-oefeningen zodat het geleerde echt onderdeel wordt van jouw dagelijkse leven.

Wat zijn de kosten?

Deel één 'Groepsgesprek en informatie' van de bijeenkomsten is gratis (dit gedeelte valt voor jouw zorgverzekeraar onder de huisartsenzorg). Voor een deelname aan deel twee van de cursus 'Euritmietherapie' ontvang je een extra factuur van € 10,- per sessie. Deze factuur is bij jouw zorgverzekeraar te declareren onder alternatieve geneeswijze.

Hoe kun je je aanmelden?

Je kunt je aanmelden bij Aleyt Hamerslag via e-mail a.hamerslag@praktijksteun.nl.

Telefonische intake

Aleyt neemt vervolgens contact met je op voor een telefonische intake. In dit gesprek wordt samen met jou besloten of een deelname aan deze cursus zinvol is.

De bijeenkomsten vinden plaats onder leiding van praktijkondersteuner GGZ, Aleyt Hamerslag, en Euritmist, Maria Pedro.

Locatie

Alle bijeenkomsten vinden plaats in de Groepsruimte (verdieping 1) van Huisartsenpraktijk Hypericon. Adres: Berg en Dalseweg 83 te Nijmegen

Data

De vijf bijeenkomsten vinden plaats van 10.30 tot 12.00 uur op de volgende woensdagen:

- 11 april
- 25 april
- 16 mei
- 30 mei
- 13 juni

