

Alvast starten met het verbeteren van uw slaap?

Omdat er momenteel een wachtlijst is voor de individuele behandelingen, bied ik u graag de mogelijkheid om alvast te starten.

Één keer in de maand organiseer ik een informatieavond in groepsverband bij ons in de praktijk. Tijdens dit interactieve uur duiken we in de basis van een gezonde slaap. U krijgt praktische handvatten waarmee u thuis direct aan de slag kunt. Dit vormt een waardevolle basis voor uw latere individuele traject.

- Tijd: 19.15 - 20.15 uur
- Locatie: ViaVit de Schoof – Willem de Zwijgerstraat 138 te H.I. Ambacht
- Kosten: € 50,-
- Aanmelden: info@viavit-oefentherapie.nl

Wat kunt u verwachten van de slaapoefentherapie bij Viavit?

Een slaapoefentherapeut helpt u te begrijpen wat de oorzaak is van uw slaapproblemen. Samen werken we aan het ontwikkelen van een gezond en herstellend slaapritme.

Tijdens het behandeltraject richten we ons op:

- **Inzicht en patronen:** Begrijpen wat gezond slaapgedrag is en hoe uw persoonlijke slaappatroon eruitziet.
- **Gedrag herkennen:** In kaart brengen welk dagelijks gedrag uw slapeloosheid onbewust in stand houdt of versterkt.
- **Fysieke activiteit:** Ontdekken hoe u beweging en activiteit overdag kunt inzetten om 's nachts beter te slapen.
- **Ontspanning en stressreductie:** Aanleren van praktische ontspanningsoefeningen om de dagelijkse stress effectief af te bouwen.
- **Mentale rust:** Leren beheersen van piekergedachten, emoties en gedrag die uw slaap verstoren.
- **Een vast ritme:** Vinden van een consistent en herstellend slaapritme dat past bij uw leven.

Tijdens de **informatieavond** leggen we alvast de belangrijkste basis zodat u thuis direct een vliegende start kunt maken.