

Fysiotherapie buitenpraktijk



WWW.INHETGROENEWOUDE.NL

in het Groene Woud fysiotherapie

info@inhetgroenewoud.nl

06-39828008

kvk 90584600

Behandelingen zijn
altijd buiten, maar de
intake met onderzoek,
is binnen.

Bij echt slecht weer
kun je je afspraak
gewoon afzeggen!

Fysiotherapie in de natuur

We weten het allemaal....

Natuur geeft rust en ontspant.

Dat is het beste uitgangspunt om
van klachten te herstellen!

De oefeningen uit de oefenzaal, kun
je ook heel goed buiten doen!

Met als extraatje: je lichaam zet je lijf
in de 'herstelstand', door de natuur!

Daarom is er de fysiotherapie buitenpraktijk!



Leefstijl

Tegenwoordig weten we dat leefstijl erg belangrijk is voor welzijn en gezondheid. Zo blijken de volgende dingen in onze leefstijl erg belangrijk te zijn:

- meer bewegen
- goed slapen
- gezonde voeding
- tijd voor ontspanning
- onder de mensen zijn

Dat lijkt verdacht veel op het leven van onze voorouders; de jagers en verzamelaars! Die leefden in groepen, in de natuur, aten wat de natuur te bieden had. Moesten veel bewegen, en namen de tijd om daarvan te herstellen door te ontspannen!



Verwacht je lichaam misschien nog dit leven van die oermens, een leven met ook meer natuur? Het lijkt er wel op.... De evolutie heeft ook nog geen tijd gehad je DNA aan te passen aan onze huidige manier van leven. Dat duurt nog wel een paar duizend jaar...



Of sta jij liever
in de oefenzaal
en op de loopband?

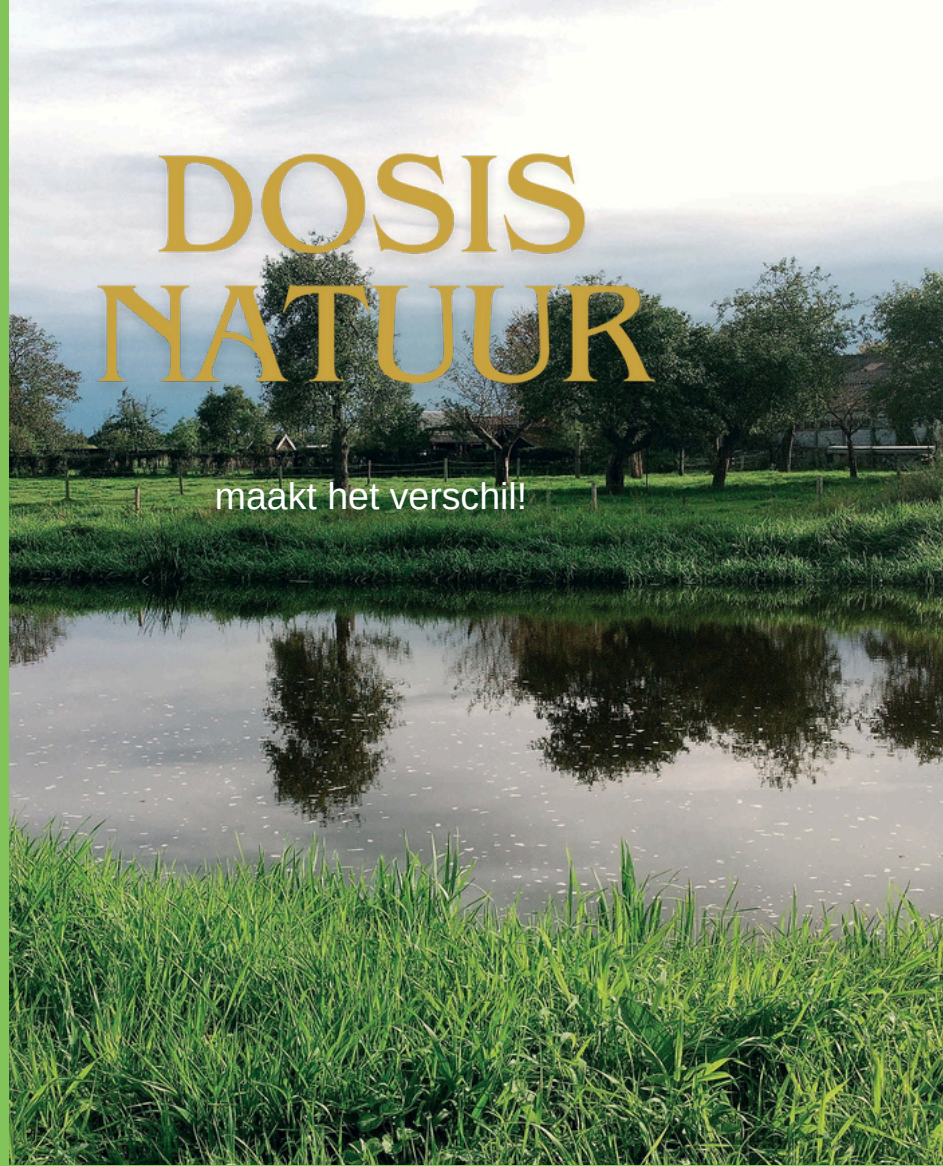


Met welke klachten kun je naar de buitenpraktijk?

- Nek- of rugpijn
- Chronische pijn
- Diabetes Mellitus (DM2)
- Problemen met ademen (hyperventilatie)
- Alle klachten waarbij bewegen moeilijk is.
- Artrose
- GLI
- Leefstijlcoaching

DOSIS NATUUR

maakt het verschil!



Specifiek aanbod

individueel of in een groep

- Rug- en nekpijn
- Chronische pijn behandeling: voorlichting, uitleg, ontspanning, zodat je de pijn beter kunt verdragen en weer meer kunt doen!
- Ontspanningstherapie: Oefeningen van de methode van Dixhoorn, aangevuld met vaardigheden uit het bosbaden.
- Ontspanningstherapie in een groep: Als bovenstaand. Je hebt je eigen doelen en traject, maar we doen de oefeningen samen.



Voorlichting



Brigitte Grünewald

- Ervaren eerstelijns fysiotherapeut
- Aandachtsgebied Adem en ontspanning
- Ervaring chronische pijn
- Buitenfysiotherapeut
- Leefstijlcoaching
- GLI



Arts en Leefstijl
zorgprofessional

KvK: 90584600



in het Groene Woud

Fysiotherapie - buitenpraktijk

06-39828008

info@inhetgroenewoud.nl

www.inhetgroenewoud.nl

Locaties: zie inlegvel

Doetinchem -Koeekendaal

Gaanderen -achter de sporthal

-Moeraspark Akkermansbeek, Beekstraat

Oude IJsselstreek - Idinkbos, P toldijk / bievinkstraat Sinderen

-Voedselbos het Laar, Laarstraat , Vethuizen