



Praktijk Peijnenburgh

- Oefentherapie Cesar en Gestaltpsychotherapie

Er kunnen problemen zijn die zich uiten in diverse klachten.

Het veroorzaken en in stand houden hiervan is een bewustwordingsproces.

Heidi van der Ree begeleidt hierbij op persoonlijke en betrokken wijze.



Inleiding

Praktijk Peijnenburgh is gespecialiseerd in de begeleiding van mensen met psychosomatische klachten en/of chronische pijn.

In deze folder vindt u een korte omschrijving van het therapieaanbod en de werkwijze.

Uitgebreide informatie vindt u op de website.

Oefentherapie Cesar

Oefentherapie Cesar is zowel een houdings- en bewegingstherapie als een ontspanningstherapie. Wij zijn iedere dag in beweging, zowel lichamelijk als geestelijk. De voortdurende wisselwerking tussen fysieke en psychosociale factoren grijpt in op onze gezondheid; levensovertuiging en denkwijze hebben invloed op de lichaamshouding en manier van ademen en bewegen.

Gestaltpsychotherapie

Gestalttherapie is een ervaringsgerichte vorm van psychotherapie, waarbij het contact centraal staat. Centraal staan de ervaringen van het moment; dus zowel het contact met jezelf als met de therapeut. Deze therapie maakt je bewust van blokkades (onaffe zaken) en is erop gericht dat je jezelf zó leert ondersteunen, dat deze blokkades niet langer je hele leven bepalen.

Werkwijze

Als oefentherapeut Cesar werk ik op haptonomische basis; ik ga er vanuit dat een lichaam een voelend geheugen heeft. Gebeurtenissen in een leven kunnen tot gevolg hebben dat we het contact met (sommige) delen van ons lichaam verliezen. Mijn begeleiding is erop gericht het contact met het gehele lichaam te herstellen.

De ervaring die ik heb opgebouwd met Gestaltpsychotherapie voegt een belangrijke waarde toe: er is ruimte voor verwerking en we kijken samen welke factoren je leven van nu nog beïnvloeden en hoe je dat kunt veranderen.

Voor wie? ---

Voor mensen die last hebben van:

- ademontregeling
- angst- en paniekstoornissen
- vermoeidheid
- spierspanningsklachten
- chronische pijn en/of – aandoening
- slaapproblemen
- verlies- en rouwverwerking of eenzaamheid
- burnout en/of stress

Wie ben ik? ---

Mijn naam is Heidi van der Ree, oefentherapeut Cesar op haptonomische basis en Gestalttherapeute (i.o.). Sinds 1994 heb ik mij via verschillende nascholingen gespecialiseerd in psychosomatische klachten en ondersteuning bij chronische pijn. Mijn begeleiding is betrokken, persoonlijk, direct en humor neemt een belangrijke plaats in. Mijn kracht ligt in het werken met mensen die durven stil te staan bij hun pijn en verdriet om van daaruit nieuwe wegen te bewandelen.

"Een gezond mens is in staat om bewust met zijn grenzen te experimenteren."

(H. Siemens, 2006)





Sloothaak 63

3763 ZB Soest

t. 035 - 602 97 55

info@praktijkpeijnenburgh.nl

www.praktijkpeijnenburgh.nl