

Zittend bewegen, het helpt!

In de praktijk van Hanna Börger staat de cliënt centraal. Met een combinatie van klinische ervaring, fysieke training en kennis van de westerse en oosterse geneeswijze, heeft Hanna Börger multidisciplinaire vaardigheden in huis. Zij kan helder uitleggen wat de gevolgen zijn van chronische lichamelijke klachten in het dagelijks leven.

In de groepscursus Zittende Chi Kung leert Hanna Börger u, in een ontspannen sfeer, gezond te bewegen binnen uw eigen mogelijkheden.

Meedoen kan zowel na overleg met uw huisarts als op eigen initiatief. U bent van harte welkom!



Cursusinformatie

Maandagen, informeer naar de data

Staande Chi Kung voor Actieve Leefstijl

19.00 - 20.00 uur

20.30 - 21.30 uur

Basisschool De Zes Wielen

Saturnusstraat 50, 1829 CZ Oudorp

Donderdagen, informeer naar de data

Zittende Chi Kung voor SOLK

11.00 - 12.00 uur

De Wijkplaats

Herenweg14, 1829 AG Oudorp

Contact

PRAKTIJK HANNA BÖRGER

Raadhuisstraat 17

1829 BT Oudorp

Tel. 072 561 95 28

info@hannaborger.nl

www.hannaborger.nl

Praktijk Hanna Börger

Praktijk voor Acupunctuur-Kruiden-Chi Kung

Praktijk voor Fysiotherapie-Massage-Oefentherapie

MEEBEWEGEN OP HET RITME VAN HET LEVEN

Hulp bij
onvoldoende verklaarde
chronische lichamelijke
klachten



Hanna Börger

ACUPUNCTUUR • KRUIDEN • CHI KUNG



Bewegen binnen uw mogelijkheden!

Doe mee en voel u weer fit en energiek!

U kunt zich aanmelden voor de cursus Zittende Chi Kung bij chronische lichamelijke klachten waar de huisarts na medisch onderzoek geen afdoende verklaring voor heeft kunnen vinden.

Cursusduur

Het cursusprogramma bestaat uit 6 wekelijkse sessies van een uur.

Kosten

De cursus van 6 sessies kost € 92,50 p.p. Bij aanmelding contant betalen of overmaken per bank. Zie voor meer informatie www.hannaborger.nl

Locatie

De Wijkplaats
Herenweg 14
1829 AG Oudorp

Bij deelname verklaart u zich akkoord met de algemene voorwaarde dat bij diefstal en calamiteit de aansprakelijkheid bij de deelnemers ligt.



SYMPTOMEN / SYNDROMEN chronische lichamelijke klachten

- A**specifieke lage rugpijn
- B**randende ogen
- B**uikpijn
- C**hronische vermoeidheid
- D**uizeligheid
- F**ibromyalgie
- G**evoel van benauwdheid
- H**artkloppingen
- H**oofdpijn
- J**euk
- L**icht in het hoofd
- N**ek-, schouder- en armklachten
- N**iet-cardiale thoraxpijn
- O**vermatig zweten
- O**orsuizen
- P**ijn in spieren/gewrichten
- P**remenstruele pijn
- P**rikkelbaarheid
- P**rikkelbare darm
- S**laapproblemen
- S**likklachten
- S**pierzwakte
- S**omberheid
- V**erminderde eetlust
- V**ermoeidheid
- V**ermijdingsangst



Programma

Doel van de cursus Zittende Chi Kung is het vergroten van uw aanpassingsvermogen en veerkracht. In zes wekelijkse lessen van een uur doet u eenvoudige oefeningen op een stoel. U verbetert uw zithouding en leert te bewegen binnen uw mogelijkheden. U krijgt meer energie, u voelt u fit en u heeft weer zin om actief te zijn.



Elke sessie heeft een eigen thema met tijd voor vragen en uitleg over SOLK.

Week 1

aandacht voor de ademhaling

Week 2

aandacht voor de ogen

Week 3

aandacht voor bewustzijn

Week 4

aandacht voor de schouders en borst

Week 5

aandacht voor de onderrug

Week 6

aandacht voor de buik

