



Als u bekend bent met longproblemen of hartklachten, dan weet u welke impact deze diagnose heeft op uw leven. Normaal gesproken hoeft u niet na te denken bij uw ademhaling, het gaat vanzelf.

Long- of hartklachten kunnen u beperken in uw ademhaling en het kan hoesten of benauwdheid veroorzaken. Hierdoor gaat niet alles meer zoals u voorheen gewend was, u zult u moeten aanpassen.

In onze **adem- en ontspanningscursus** wordt hier aandacht aan besteed. De cursus is gebaseerd op de principes van de mindfulnesstechnieken. U leert hier om te gaan met situaties die spanning of angst kunnen opwekken, bv. traplopen of fietsen.

Met behulp van mindfulnessoefeningen wordt u bewuster van uw eigen lichaam en ademhaling en leert u om te gaan met negatieve factoren in het leven.

**De eerst volgende cursus zal starten op:**

**20 oktober 2014**

De cursus bestaat uit 6 bijeenkomsten van een uur  
Locatie: gezondheidscentrum Dillenburg, Alphen aan den Rijn

Verdere informatie bij onze fysiotherapeute: Stephanie Braun.