



bewegsessies op maat gezond werken, natúúrlijk bewegen

- ✓ **maatwerk op basis van hulpvraag medewerkers**
- ✓ **leer meer van jezelf te bewegen tijdens het werk**
- ✓ **ervaren, voelen én integreren in je werkdag**
- ✓ **regie in handen nemen over gezond werken**
- ✓ **preventief – herken en herstel fysiek ongemak**
- ✓ **bewegingen zijn inzetbaar tijdens het werk**
- ✓ **meer energie en focus voor het werk**
- ✓ **bonus: kennis die je de rest van je leven in kunt zetten om fysiek in balans te blijven**



wie ben ik?

Mijn naam is Paula de Visser en sinds 2012 verdiep ik mij in beweging.

Mijn ervaring wil ik inzetten om bij te dragen aan gezond werken.



fysieke klachten

Ons moderne leven beïnvloed de beweeglijkheid van ons lichaam. Dat heb ik ervaren in de tijd dat ik als centralist meldkamer brandweer vele uren zittend werk verrichtte in combinatie met nachtdiensten.

Zittend werk of fysiek zwaar werk met veel herhalende handelingen en stress, beïnvloeden ons beweegpatroon. Het zorgt voor disbalans in ons lichaam door overbelasting en het eenzijdig belasten van specifieke spiergroepen en gewrichten.

regie over eigen lichaam

Gelukkig hebben we meer invloed op ons beweegpatroon dan we denken. Ontdek de handleiding van jouw lichaam, waardoor je tijdig fysiek ongemak kunt signaleren en actie kunt ondernemen. Hiermee krijg je de regie terug over je eigen lichaam, ook tijdens het werk.



gezond werken

De beweessessies bestaan uit praktische oefeningen en aanwijzingen om meer van jezelf te gebruiken. Mijn werkwijze is gericht op veranderingen in houding en beweging. Het zorgt voor variatie, met als gevolg een betere doorbloeding, toename van afvoer van afvalstoffen en meer energie om te focussen op het werk. Hiervoor zetten we inspanning, ontspanning en de ademhaling in. Door de bewegingen te ervaren, te voelen en eigen te maken, kun je tijdens het werk de balans herstellen van jouw fysiek welzijn.



het helende huis – Paula de Visser – Burg. van Hulststraat 16 – 5443 AR – Haps
hethelendehuis.nl – hethelendehuis@ziggo.nl – 06 400 64 724 – KvK 55965598



basis

De bewegingen die ik toepas zijn gebaseerd op Nutritious Movement van Katy Bowman. In 2019 heb ik de opleiding Restorative Exercise Specialist afgerond. Daarnaast gebruik ik ook bewegingen uit het programma Genius of Flexibility van Bob Cooley en Anatomy in Motion van Gary Ward.

Deze combinatie zorgt voor een palet aan bewegingen die inzetbaar zijn tijdens het werk of in enkele minuten in de koffiepauze om meer van jezelf te bewegen of even op te laden om weer verder te kunnen.

mijn werkwijze

- Inventariseren welke hulpvragen er zijn vanuit het bedrijf. Afstemmen van de wensen m.b.t. het aantal beweegsessies en tijdsduur. Dit gesprek kan telefonisch of via Zoom plaatsvinden.
- Ik geef les aan kleine groepen van max. 10 personen, zodat ik de groep kan observeren en aanwijzingen kan geven waar nodig. Voor deelnemers met specifieke klachten, kunnen ook individuele sessies worden gepland.
- De beweegsessie is altijd actief, d.w.z. veel bewegingen ervaren, terwijl ik toelicht over het hoe en waarom van een beweging.
- De meeste bewegingen kunnen worden uitgevoerd zonder materialen.
- All movement sessions can be taught in English as well.
- De beweegsessies zijn geschikt voor zowel werknemers in een administratieve functie (kantoor en thuis werken), als voor werknemers in fysieke beroepen.
- Beweegsessies vinden nu alleen online plaats vanwege de Corona maatregelen. Zodra de maatregelen worden versoepeld, zijn beweegsessies op locatie ook mogelijk. Hierbij kan altijd 1,5 meter aan worden gehouden.
- Op basis van bovenstaande gegevens mail ik een offerte.
- Zodra de offerte is goedgekeurd, maak ik een programma op maat.

