

SLAAPOEFENTHERAPIE; WANT BETER SLAPEN KUN JE LEREN

Slaap je slecht? Je staat er niet alleen voor. Een kwart van de Nederlanders kampt met slaapproblemen. Zoals niet in slaap vallen of vaak wakker worden. Slecht slapen heeft invloed op je dagelijks leven. Zoals vermoeidheid, concentratieproblemen of depressieve klachten. Ook heeft het impact op je organen en vergroot het de kans op bijvoorbeeld obesitas, hart- en vaatziekten en Alzheimer.



PAK DE REGIE OVER JE SLAAP TERUG

Gun jezelf een goede nachtrust zonder medicatie. Ga samen met onze professionals aan de slag met slaapoefentherapie en word weer uitgerust wakker. Want beter slapen kun je leren.

WAAROM NIET EEN PILLETJE?

- Geen ongewenste bijwerkingen.
- Geen kans op verslaving.
- Werkt langer én beter dan een pil.



SNEL & BLIJVEND RESULTAAT

Vaak ervaar je na 5 tot 10 behandelingen al resultaat. De technieken die je leert werken de rest van je leven.

JOUW SLAAP IS ONZE ZORG. SLAAPOEFENTHERAPIE IN 3 HELDERE STAPPEN

1 24-uurs visie

Want de dag beïnvloed je nacht en dat werkt ook andersom. Na een nacht slecht slapen functioneer je slechter dan na een evenwichtige nachtrust.

2 Systematische analyse

Als eerste brengen we de oorzaken van je slaapproblemen in beeld. Is het biologisch, psychologisch, sociaal of een combinatie?

3 Persoonlijke aanpak

Na de analyse ga je aan de slag met een op maat gemaakt behandelplan dat bij je past en jouw persoonlijke slaapproblemen oplost.

REKEN AF MET DIE VERMOEIDHEID, KRIJG WEER GRIP OP JE NACHTRUST

Ga samen aan de slag met onze gespecialiseerde oefentherapeuten cesar; Anita Berende, Leonie Besselink en Kitty Creemers. Slaapoefentherapie bieden we ook aan voor bedrijven en kinderen.



Blijf niet liggen woelen; plan vandaag nog je afspraak in op onze website
Met slaapoefentherapie helpen we je snel aan een **gezonde nachtrust!**

