



DE GOED ADEMHALEN DOE JE ZO-WEKEN

Waardebon voor gratis Adem Assessment

Maak kennis met
onze werkwijze
van **positieve
gezondheid**

Het blijkt lang niet eenvoudig om goed te blijven ademen onder een reeks van uitdagingen en omstandigheden van deze tijd. Inefficiënte adempatronen zijn doorgaans niet alleen de moeite waard om te herkennen in verband met herstel van COVID, astma, COPD, slaapapneu en hyperventilatie. In het totale gezondheidsplaatje kan de over het hoofd geziene 'foute' ademhaling een doorslaggevende rol spelen bij chronische rug- en nekpijn, houdingsproblemen, hoofd- en aangezichtspijn, angst- en paniekstoornis, burn-out, stress, gejaagd gevoel, energieproblemen en sportprestaties. Goed, functioneel, efficiënt en vrij ademen is de bron van gezondheid en welzijn.

 Gratis Adem Assessment bij de fysiotherapeut:

Zaterdag 6, 13, 20, 27 februari

Zaterdag 6, 13, 20 maart

Afspraak mogelijk tussen 9:00 en 12:00 uur

Reserveren is verplicht, Vol is Vol



Nancy van der Hoek

BODY | MIND & BEING

Reserveren en meer info over al onze activiteiten
tijdens de Goed ademhalen doe je zo-weken:

www.nancyvanderhoek.nl



Je adempatroon compleet in beeld

Het Adem Assessment is gericht op het totaal in beeld brengen van:

- Ademhalingspatroon en frequentie
- Ademhalingsruimte
- Ademhalingspierkracht
- Neurofysiologische invloeden

Het Adem Assessment geeft daarmee een groter bewustzijn over de vitaliteit van je ademhaling. We gebruiken een adempierkracht test met behulp van de POWERbreath adempierkracht meter. We voegen daar een meting van de ademfrequentie, een meting van de hartslag variabiliteit en een meting van de adembewegingsuitslag aan toe om het beeld compleet te krijgen en de ademhaling vanuit meerder perspectieven te belichten.

- Binnen 45 minuten inzicht in de kwaliteit en mogelijkheden van je ademhalingspatroon
- Een rapportage met bekwame uitleg
- Professioneel advies en positieve oplossingen

POWERBREATH TEST

De POWERbreath is een klein apparaatje dat weerstand geeft tegen je IN-ademhaling. Zo kan de huidige maximale spierkracht van het middenrif (diafragma) en de tussenspiers effectief gemeten worden en vergeleken worden met de normwaarden die bekend zijn. Dit is een veelzeggend gegeven in de beoordeling van de gezondheid van je ademhaling. Het diafragma is namelijk een hele belangrijke adempier die tevens ook een rol heeft in het diep ademhalen en het stabiliseren van je houding bij lichamelijke activiteit.



NANCY VAN DER HOEK BODY | MIND & BEING

Nijverheidscentrum 42
2761JP Zevenhuizen

T: 0180 - 63 44 65

E: info@nancyvanderhoek.nl