

Stress maakt meer kapot dan je lief is - Nieuwe praktijk in Zevenbergen helpt Moerdijkers stress te lijf te gaan en optimaal te ontspannen.

ZEVENBERGEN - Stresscoach Edwin Vriethoff start 21 mei vanaf de Campagneweg 1 in Zevenbergen met "Praktijk Vitaal Moerdijk" in het Paramedisch Centrum Zevenbergen. De nieuwe praktijk is een logische aanvulling op de fysiotherapie in het centrum. Een groot deel van de lichamelijke klachten die bij fysio worden behandeld is namelijk stressgerelateerd.

We leven steeds gejaagder

Edwin, eigenaar vitaalmoerdijk.nl, merkt op dat steeds meer mensen gejaagd door het leven gaan. "Alles moet snel en je moet aan zoveel verschillende dingen aandacht geven, dat kost bergen energie." Hierdoor kun je je gestrest gaan voelen, waardoor je slecht slaapt, lichamelijke klachten ontwikkeld en niet meer geniet van mooie momenten. Niet alleen onze prestatiegerichte samenleving heeft daar een groot aandeel in, de actuele coronacrisis heeft de situatie ook geen goed gedaan. De cijfers uit 2020 van ArboNed onderschrijven dit. Inmiddels is 26% van het werkverzuim in Nederland stress gerelateerd en heeft 45% van alle Nederlanders slaapproblemen.

Ons hoofd maakt ons niet gelukkig

Opvallend is dat Edwin een achtergrond in de IT heeft. "Juist in deze sector is het werk erg mentaal, daardoor heb ik veel ervaring met mensen die 'in hun hoofd' leven. Helaas is de primaire functie van ons hoofd gericht op overleven en niet op ons gelukkig maken." Met coaching helpt hij mensen uit hun hoofd te komen en weer beslissingen te nemen op basis van hun gevoel en intuïtie. Onze ademhaling en de natuur helpen daar een handje bij.

Onze ademhaling en de natuur werken versterkend

Edwin is overtuigd van het ontspannende en versterkende effect dat zowel de natuur als onze ademhaling op ons hebben. "Via onze ademhaling kunnen we in een paar minuten rust terugbrengen in ons lichaam. Zo simpel kan het zijn." Inwoners kunnen daarom bij de praktijk terecht voor coaching, in combinatie met een wetenschappelijke ademhalingstechniek. Op deze manier krijgt men de rust terug in het hoofd en kunnen ze weer de persoon zijn die ze willen zijn. Aanvullend is wandelcoaching mogelijk in het Liesbos of natuurgebied de Appelzak. Voor een eerste gesprek kan men gratis en vrijblijvend terecht.

Noot voor de redactie

Contactgegevens:

Edwin Vriethoff

Ioliet 3

4762 BN Zevenbergen

E-mail: edwin@vitaalmoerdijk.nl

Www: <https://vitaalmoerdijk.nl>

Tel: 085 047 0752

Bio:

Ik ben Edwin Vriethoff, TriA® Wandelcoach en oprichter van Praktijk Vitaal Moerdijk. Ik help mensen balans te vinden tussen hun hoofd, gevoel en intuïtie, door middel van coaching aangevuld met wetenschappelijke ademhalingstechnieken.

Foto:

Bijgesloten foto's zijn vrij van rechten en mogen kosteloos geplaatst worden. Fotograaf: D. Notting

Bron verzuimcijfers: <https://www.arboned.nl/nieuws/persbericht-effect-coronavirus-verzuim-beperkt>,

Bron slaapkwaliteit: <https://www.arboned.nl/nieuws/slecht-slapen-aanwijzing-voor-langdurend-verzuim>