



## Uit balans door vermoeidheid, pijn, stress of burn-out?

*Balansgroep Wateringse Veld helpt!*

Krijg meer inzicht in wat je doet (belasting) en wat je kan (belastbaarheid) en leer middelen toe te passen om je eigen belastbaarheid te vergroten.



Fysiotherapie  
Ergotherapie  
Oefentherapie Cesar  
Wateringse Veld

### Locatie Wateringse Veld

Laan van Wateringse Veld 224b  
2548 CG Den Haag  
070 309 98 60  
info@fcwv.nl  
[www.fysiotherapiewateringseveld.nl](http://www.fysiotherapiewateringseveld.nl)

## 5 bijeenkomsten

Wij bieden 5 groepsbijeenkomsten van 1,5 uur aan.

De groep bestaat uit 4-6 personen.

De kracht van een groepsbehandeling is het lotgenotencontact, delen van ervaringen en informatie.

Er is geen verwijzing nodig. De behandelingen ergotherapie en fysio-/oefentherapie kunnen vanuit de zorgverzekeraar worden vergoed. Neem contact met ons op en de receptioniste neemt de polis met je door.

### Onderwerpen:

- Balans, belasting en belastbaarheid
- Bewegen en ontspannen in samenwerking met een fysiotherapeut/ oefentherapeut
- Grenzen stellen
- Waarden formuleren
- Gezonde leefstijl en opbouw
- Gedrag patronen en eigen gewoontes

**Therapeut:** 4x ergotherapeut en 1x fysiotherapeut of oefentherapeut.

### Wanneer:

Start: woensdag 11 september 2024. Om de twee weken op woensdag van 11:00 uur tot 12:30 uur in de praktijk aan de Laan van Wateringse Veld.

We starten bij voldoende aanmeldingen.

**Meld je nu aan en start 11 september aan jouw balans!**

Scan de QR code of bel naar 070 309 98 60.



# Iedereen weer in balans!