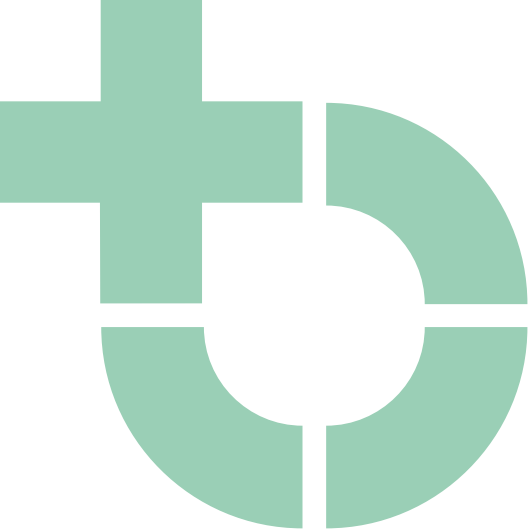




SteptoBalance

Zet vandaag de eerste stap naar balans

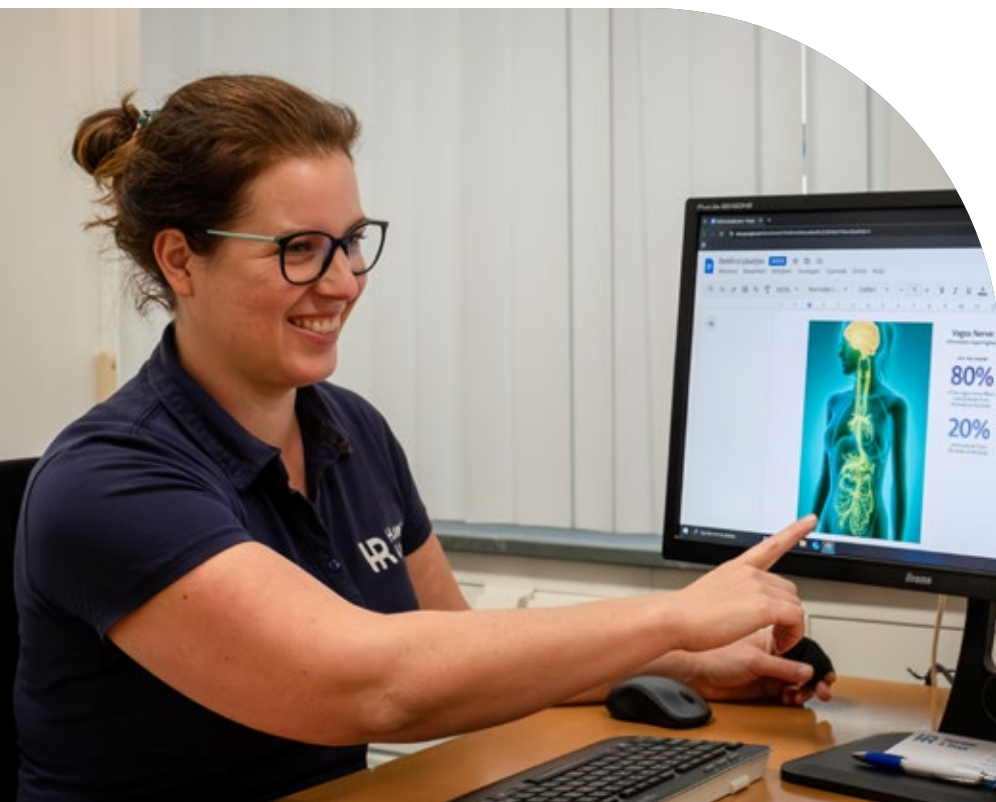
Denk je dat SteptoBalance iets voor jou is? Neem gerust contact op voor meer informatie of om je direct aan te melden.

SteptoBalance is
een initiatief van

IR Houwer
& Ruijs

055 - 360 56 81

info@houwerenruijs.nl
www.houwerenruijs.nl



Herstel je
balans met
SteptoBalance

Voor klachten door
stress of spanning

SteptoBalance

Herken je dit?

- + Een opgejaagd gevoel of moeite met ontspannen;
- + Een snelle, oppervlakkige ademhaling;
- + Hoofdpijn, gespannen spieren of prikkelbaarheid;
- + Moeite met inslapen of doorslapen;
- + Je niet in balans voelen.

Je bent niet de enige. Stress kan zich op veel manieren uiten in je lichaam. Gelukkig kun je er iets aan doen. SteptoBalance helpt je om stap voor stap weer grip te krijgen op je klachten.

Wat is SteptoBalance?

SteptoBalance is een programma van 12 weken, speciaal ontwikkeld voor mensen met stressgerelateerde klachten. Onder begeleiding van een ervaren fysiotherapeut en ergotherapeut werk je aan:

- + Een natuurlijke, ontspannen ademhaling;
- + Lichamelijke én mentale ontspanning;
- + Een gezonde slaaproutine.

Je leert luisteren naar de signalen van je lichaam en ontdekt wat jij nodig hebt om weer in balans te komen.

Vergoeding

De behandelingen binnen SteptoBalance worden vergoed vanuit:

- + De aanvullende verzekering (fysiotherapie);
- + De basisverzekering (ergotherapie).

Ben je niet aanvullend verzekerd? Dan ontvang je een particuliere nota. De actuele praktijktarieven vind je op onze website onder *Vergoedingen*.

