



[www.acupunctuurlotus.nl](http://www.acupunctuurlotus.nl)

Miriam de Vries  
Opera 123  
5629 NT Eindhoven  
06 488 12 137  
[info@acupunctuurlotus.nl](mailto:info@acupunctuurlotus.nl)

## Stress en burn-out

Stress is een normaal verschijnsel en de meeste keren kun je hier goed mee omgaan, maar dan ineens zijn er te veel factoren bij elkaar en lukt het niet meer. Je lichaam kan niet meer goed ontspannen, je raakt geprikkeld en geïrriteerd en je slaapt slecht. Lichamelijk ontstaan er ook allerlei ongemakken als hoofdpijn, slecht naar de wc kunnen, last van je maag en PMS-klachten.

Houden klachten te lang aan, dan raakt het lichaam uitgeput en is er sprake van een burn-out.

Het is dan vaak moeilijk om de cirkel te doorbreken en wat hulp is dan welkom.

Acupunctuur Lotus, biedt je een pakket aan van 12 weken om je lichaam weer in balans te brengen en om dingen op een rijtje te zetten

Wat houdt het in?

- **Acupunctuur**

door middel van accupunctuur worden verstoorde hormoonbalansen hersteld, waardoor je weer meer energie krijgt, beter slaapt, rustiger wordt en lichamelijke klachten verdwijnen. De acupunctuur kan gecombineerd worden met ontspannende massages

- **Voeding**

Eten heeft een grote invloed op je hormoonhuishouding, dus we gaan kijken wat je voedingspatroon is en je krijgt een voedingsadvies mee zodat je voeding meehelpt aan je genezingsproces.

- **Beweging**

Bewegen is belangrijk om processen in je lichaam te bevorderen, je krijgt meer zuurstof binnen, waardoor je je energievervoert. Het bevordert de aanmaak van endorfine en dopamine, waardoor je humeur verbetert.

We gaan samen kijken welke beweging bij je past. Het hoeft niet zo ingewikkeld te zijn, elke dag één uur wandelen doet al veel, of je krijgt van mij een aantal Do-in oefeningen om de energie in je lijf beter te laten stromen. Do-In zijn verschillende strekoefeningen in combinatie met een goede ademhaling, die zorgen voor een betere doorstroming van Qi door je meridianen.

- **Meditatie.**

Meditatie zorgt dat je meer bewust wordt van jezelf. Aan de ene kant, dat je beter luistert naar je eigen lichaam en aan de andere kant merkt welke emoties er bij je spelen. Meditatie hoeft niet ingewikkeld te zijn en de hele tijd gedachteloos in kleermakerszit te zitten. Het kan ook op andere manieren en ik geef je uitleg hoe je op een makkelijke wijze een meditatieoefening kunt doen.

- **Wat is de oorzaak van je stress**

Soms is het probleem vrij duidelijk en ben je er met paar gesprekken er al uit, en kun je zelf werken aan een oplossing. Maar het kan ook zo zijn, dat je vast blijft zitten in oude patronen of is de oorzaak van je problemen je niet helemaal duidelijk. In dat geval is het goed als je in gesprek gaat met een psycholoog\*. Dan zal ik je zeker doorverwijzen.



[www.acupunctuurlotus.nl](http://www.acupunctuurlotus.nl)

Miriam de Vries  
Opera 123  
5629 NT Eindhoven  
06 488 12 137  
[info@acupunctuurlotus.nl](mailto:info@acupunctuurlotus.nl)

Het behandelingsschema:

Week 1-3	2 acupunctuurbehandelingen in de week
Week 4-8	1 acupunctuurbehandeling in de week
Week 10 en 12	1 acupunctuurbehandeling per 2 weken

Tijdens de behandelingen bespreken we ook hoe het proces bij je verloopt.



Vergoeding

De behandelingen worden gedeeltelijk vergoed door de zorgverzekering. Dit is afhankelijk van je aanvullende verzekering.

\*Bij een doorverwijzing naar een psycholoog, raad ik je Jerome Korse (Whole Brain: [www.whole-brain.nl](http://www.whole-brain.nl)) aan. Jerome sluit goed aan bij mijn zienswijze door zijn holistische kijk en behandelwijze.

Het is wel noodzakelijk om een verwijsbrief voor Basis generalistische GGZ aan de huisarts te vragen, in verband met vergoeding door de zorgverzekeraar.