



Slaap jezelf fit

Door **Rinske Toebes**

Ronde 4 – nr. 42 THEORIE workshop

Rinske Toebes is Oefentherapeut Cesar en heeft de cursus slaapoefentherapie afgerond. Sindsdien enorm geïnteresseerd geraakt in wat een gezonde slaap voor een mens kan betekenen en zij behandelt mensen met slaapproblemen in haar eigen praktijk. In haar vrije tijd is ze veel buiten en wandelt dan ook graag.

Een derde van je leven besteed je aan slapen, als we hier zoveel tijd aan besteden, dan zal het wel heel belangrijk voor ons moeten zijn. Slapen doen we uiteindelijk allemaal, de één kost het geen enkele moeite en voor een ander kan het een heel gevecht zijn. Wanneer slapen niet meer vanzelfsprekend is heeft dit veel invloed op je leven.

Wil jij meer weten over wat er met het lijf gebeurt tijdens je slaap? Hoe een gezonde slaap eruit zou moeten zien? Hoe verschillende slaapproblemen invloed hebben op het dagelijks functioneren? Hoe leeftijd invloed heeft op de slaap? En misschien wel het allerbelangrijkste: Hoe je zelf slaap kunt verbeteren of anderen kunt adviseren?

De oorzaak van het slaapprobleem is vaak overdag te vinden en daardoor kunnen jullie als trainers mensen met slaapproblemen een handje helpen. Want aan het einde van deze workshop weet jij hoe leefstijl invloed heeft op het slapen en kun je dit overdragen aan anderen.

De workshop zal gebaseerd zijn op interactie met ruimte voor eigen inbreng.