

## Tip "Adem- en ontspanningstherapie" – Miriam Hueber

**Veel meer lucht en ontspanning voor het hardlopen! En dat al na 4 af 5 sessies bij Cees Roggeband ademtherapeut bij Leebrug fysiotherapie. Hij werkt volgens de methode van Dixhoorn adem- en ontspanningstherapie; hier vind je meer [informatie](#).**

### Van Dixhoorn Centrum

VOOR ADEM- EN ONTSPANNINGSTHERAPIE / TRAINING

De Methode van Dixhoorn voor adem- en ontspanningstherapie is een complete methode voor het behandelen van klachten die het gevolg zijn van 'gewone overspanning' en die het functioneren sterk kan verbeteren.

Erik van Viegen attendeerde mij erop dat mijn ademhaling mijn hardlopen belemmerde. Ik wist dat mijn ademhaling niet ideaal was, ik had weleens geprobeerd om dat te veranderen, maar adviezen uit boekjes werkten bij mij niet. Ik wist niet dat het mijn hardlopen belemmerde.

Het mooie van de samenwerking met Cees is dat hij kijkt welke oefening bij jou past en wat je gemakkelijk kan doen in je dagelijks leven om tot een ontspannen ademhaling te komen.

De allereerste oefening die ik kreeg, leidde tot veel dieper slapen. Ik voel nu wanneer ik mijn keel half dicht knijp en hoe ik hem weer open kan krijgen. Zoveel meer lucht voor het hardlopen en de rest van de dag!

Jullie begrijpen er komt een dag dat ik jullie allemaal voorbij sjees 😊