

# BEWEGINGSTRAJECT

## Voor wie?

- Nek en rugpijn, ook door whiplash en scoliose.
- Revalidatie na heup-, knie-, herniaoperaties (ook voorbereiding op geplande prothese plaatsing).
- Gewrichtsblessures door sport of werk.
- Revalidatie na borstverwijdering (ook voorbereiding op geplande verwijdering).
- Bewegen tijdens de intense periodes van kankerbehandeling.
- Bewegen en relaxatie bij burn-out-herstel.
- Leren bewegen bij pijn, evenwichtsproblemen, Parkinson, reumatoïde artritis...

## Hoe?

Wietske van den Berge geeft bewegingstherapie en gebruikt daarbij Pralaya Yoga en de Feldenkraismethode. Er wordt gewerkt naar gezonde bewegingspatronen, spierversterking en ontspanning waar nodig is.

## Meer info?

Mail naar [vitaflow@telenet.be](mailto:vitaflow@telenet.be)



**Beweeg . release . evenwicht .  
openen . herstel . pijnstillend**

**PRIJS : 200 EURO**

**INCLUSIEF**

**Intake gesprek van 30 min  
5 individuele sessies van 45 min  
2 gratis yogalessen  
1 gezonde maaltijd  
tijdens traject lid van Vitaflow  
Community**

