Transcript introvideo module Ontspanning

Ja, en dan de module Ontspanning. Nou, dat lijkt ook heel eenvoudig. Maar ontspannen, hoe doe je dat? Het is best een moeilijke vraag voor vrouwen in de overgang, omdat we ook weten dat veel vrouwen enorm veel ballen in de lucht houden en niet altijd fit zijn of zich niet fit voelen. Dus wat we in deze module doen, is eigenlijk je daar bewust van laten worden. Van wat doe je nou en waar zou je meer in kunnen ontspannen? We geven wat ontspanningstips en tegelijkertijd kijken we ook bij hoe dit nou eigenlijk werkt in ons systeem. En wat je misschien óf zelf kan doen, óf waarbij je meer ontspanning kan hanteren of welke behandelingen aan zouden kunnen sluiten voor meer ontspanning.

We wensen je in ieder geval in deze module meer inzicht en tools zodat je zelf aan de slag kan. En wellicht wel een aantal opties om te kijken hoe jij meer zou kunnen ontspannen in deze fase. Want dat is vooral nodig om zelf aan het roer te blijven.