

Slaap lekker!



Zaterdag 26 maart 2022

O, wat zou dat fijn zijn: op tijd naar bed, slapen als een roos en heerlijk uitgerust wakker worden. Wanneer deed je dat voor het laatst? Wat zijn jouw trucjes om in slaap te komen? Wat doe je als je midden in de nacht klaarwakker ligt, met een zeurende pijn in je arm? Wat kunnen we van elkaar leren op dit gebied?

Er is een verband tussen chronische pijn, spanning en slaapproblemen – tussen stress, slaapstoornissen en spier(ont)spanning. Klaas Vaak Jip Driehuizen legt ons uit hoe het ligt, eh, zit. Geen saai verhaal om van te gappen, maar een actieve workshop waarin wordt afgewisseld tussen kennis, inzicht en oefeningen. Pak je mat en kussen en doe mee met Jips

spierontspanningsoefening – deze vermindert de pijn en stimuleert de slaap. Natuurlijk wisselen we ook tips en ervaringen uit.

Aan het einde van deze sessie heb je inzicht in hoe slaap werkt, hoe je kwalitatief goede slaap kunt bevorderen en hoe je daarmee jezelf helpt om te genezen.

Actieve workshop *Slaap lekker!*

Jip Driehuizen is fysio- en ontspanningstherapeut. Lezers van het *RSI-Magazine* kennen hem van zijn rubriek *Tip van Jip*.



**Doe zaterdag 26 maart mee
aan onze workshop en slaap lekkerder!**

- Hoe laat?** 13:00 – 14:15
- Waar?** Online. Na inschrijving krijg je een link om deel te nemen met Teams
- Inschrijven:** Je kunt je aanmelden tot 23 maart.
Graag mailen naar postbus@rsi-vereniging.nl.

