

# Mind-Body



Voor mensen met **aanhoudende**  
**lichamelijke klachten** na een  
stressvolle periode

Het Mind-Body programma helpt je systeem weer leren wanneer het veilig is om te ontspannen, te bewegen en energie te gebruiken. Bij aanhoudende lichamelijke klachten kan het lichaam langdurig in een bescherm- of stressstand blijven staan. Het brein gaat sneller dreiging voorspellen en zet beschermreacties aan zoals spierspanning, pijn of vermoeidheid, ook als de oorspronkelijke oorzaak van de klachten al (grotendeels) verdwenen is. Dat is geen fout van je lichaam, maar een aangeleerd bescherm patroon: het systeem probeert te helpen, alleen staat het te vaak en te sterk “aan”.

Het Mind-Body programma richt zich op het hertrainen van dit patroon. Door lichaams-gerichte oefeningen, regulatie van het autonoom zenuwstelsel en een geleidelijke opbouw leert je brein stap voor stap dat beweging, prikkels en inspanning weer veilig zijn – niet door te forceren, maar door het systeem doelgericht opnieuw af te stemmen op wat nu geen dreiging meer is.

## VOOR WIE IS DIT PROGRAMMA BEDOELD

Het Mind-Body programma is geschikt voor mensen die zich in grote lijnen herkennen in één of meer van de onderstaande situaties:

- **Na langdurige stress of burn-out**  
De intensieve fase is voorbij, maar je lichaam blijft reageren met vermoeidheid, spanning, pijn of overbelasting.
- **Bij aanhoudende lichamelijke klachten zonder duidelijke medische verklaring**  
Onderzoeken geven weinig aanknopingspunten, terwijl je wel degelijk klachten ervaart.
- **Na ziekte of infectie met blijvende klachten**  
Je bent hersteld, maar je belastbaarheid en herstelvermogen zijn nog niet op het oude niveau.
- **Bij verhoogde gevoeligheid voor prikkels of inspanning**  
Drukke, beweging of sociale situaties kosten meer energie dan voorheen en kunnen sneller tot terugval leiden.
- **Wanneer het moeilijk is om inspanning weer op te bouwen**  
Je wilt vooruit, maar je lichaam slaat sneller “alarm” dan logisch voelt.

In deze situaties kan het zijn dat het autonoom zenuwstelsel ontregeld is en opnieuw in balans moet komen.

## HET MIND-BODY PROGRAMMA

In het adviesgesprek kijken we zorgvuldig en breed naar jouw klachtenbeeld en bepalen we samen of het Mind-Body traject passend is. Het programma heeft een vaste opbouw. In week 1 volg je de startweek met een kickstart en psycho-educatie. Week 2 is de intensieve week, waarin je van maandag tot en met vrijdag bij ons op locatie traint. In week 3 en 4, de boosterweken, train je één dagdeel op locatie en daarnaast zelfstandig thuis met een persoonlijk schema. Week 5 is de eindweek, met een afsluitend gesprek en een evaluatie van de resultaten.

## PROGRAMMA ONDERDELEN

Mind-Body interventies richten zich op het opnieuw afstemmen van het zenuwstelsel op veiligheid en belasting. In ons traject ligt de focus op lichaamsbewustzijn, ademhaling, fascia stretch, mindfulness/meditatie en somatic tracking.

Het ABC-ritme vormt de basis van de behandeling:

### A – Activatie

De activatie bestaat uit fascia stretch, kracht oefeningen en de neuro-HIIT (korte intervaltraining met ademhalingsoefeningen). Deze interventies helpen om je lichaam en brein te activeren en neuroplasticiteit (het vermogen van het brein nieuwe verbindingen aan te maken) te stimuleren. Er is daarnaast aandacht voor het vergroten van het lichaamsbewustzijn en het stapsgewijs weer uitvoeren van bewegingen, om zo te ervaren dat bewegen veilig is en het vertrouwen in je lichaam kan vergroten.

### B – Breintraining

In de breintraining gebruiken we mind-body interventies om het brein te hertrainen uit de beschermstand. Door gerichte prikkels leert je systeem dat beweging en sensaties weer kunnen zonder alarm.

### C – Consolidatie

Na de breintraining volgt de cruciale rustfase, waarin het geleerde kan worden vastgelegd in het brein (consolidatie). De rustfase vindt plaats in onze rustruimte.

Je ontwikkelt op basis van het trainings-ABC gezonde stressritmes die geleidelijk geïntegreerd worden in het dagelijks leven, zoals je gezin, werk, studie en sociale contacten. Door inzicht en ervaring te combineren, leren veel mensen meer regie te nemen over hun herstelproces. Het doel is niet alleen vermindering van klachten, maar ook een duurzame toename van veerkracht, zelfvertrouwen en belastbaarheid.

## MULTIDISCIPLINAIR TEAM

Bij NeuroRC sta je onder de toegewijde en deskundige begeleiding van een multidisciplinair team. We denken vanuit meerdere invalshoeken mee om jou optimaal te ondersteunen op je weg naar herstel. Ons team bestaat onder andere uit GZ-psychologen, een bewegingswetenschapper, fysio- en oefentherapeuten, een arts, een diëtist en een sportpsycholoog. Waar nodig betrekken we expertise van buitenaf bij de behandeling.

## HET AUTONOOM ZENUWSTELSEL

Veel mind-body klachten hangen samen met een verstoorde balans in het autonoom zenuwstelsel. Dit systeem regelt automatisch hoe het lichaam wisselt tussen inspanning en ontspanning. Bij aanhoudende klachten raakt deze afwisseling verstoord en blijft het lichaam te lang in een staat van verhoogde spanning of alertheid.

Mind-body interventies zijn erop gericht deze balans te herstellen: het vermogen om gericht te activeren wanneer dat nodig is en weer terug te keren naar herstel en ontspanning.

Tijdens de trainingen maken we gebruik van biofeedback, waaronder HRV-metingen (hartslagvariabiliteit). Deze geven inzicht in hoe jouw zenuwstelsel reageert op belasting en herstel. Op basis hiervan stemmen we de training af. Ook leer je herkennen wat jij persoonlijk nodig hebt om spanning op te bouwen en weer los te laten, zodat je dit ook in het dagelijks leven kunt toepassen.

## EFFECTMETING

We meten de resultaten van de behandeling door middel van:

- Vragenlijsten over klachten en kwaliteit van leven
- VAS (Visual Analogue Scale)–schalen
- PCI (Pijn Coping Inventarisatielijst)



## KOSTEN

Wil je weten of ons programma bij jou past? Neem gerust contact op voor een vrijblijvend adviesgesprek. Als de training aansluit bij jouw hulpvraag en je wilt starten, dan maken we een adviesrapportage en stellen we een offerte op. De kosten voor het traject bedragen € 2.680,- (vrijgesteld van BTW).

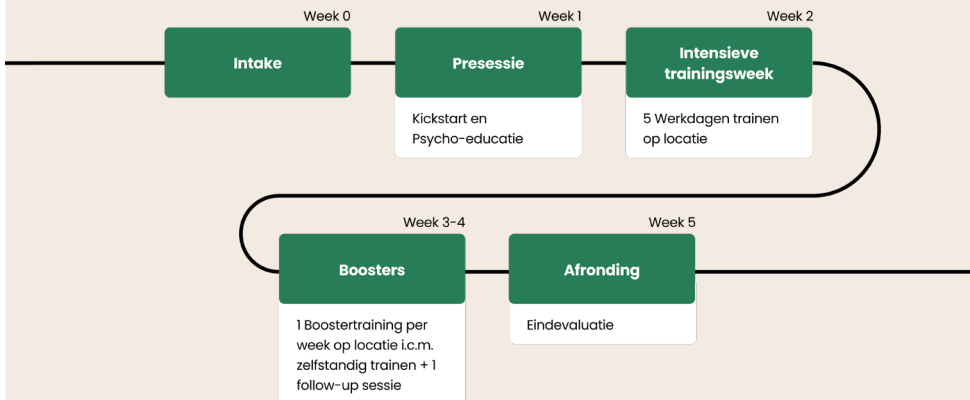
Soms vergoedt een arbeidsongeschiktheidsverzekering (voor zelfstandigen), aansprakelijkheidsverzekeraar of werkgever (een deel van) de kosten.

**Let op:** De prijzen in deze folder kunnen wijzigen. We bieden maatwerk, wat invloed kan hebben op de uiteindelijke prijs.

*“Wat een ontzettend fijne hulp en motivatie. Ik heb zelf hard gewerkt maar ook het team van NeuroRC. Ik had van tevoren niet kunnen bedenken dat er nu zoveel pijnvrije momenten zouden zijn. Bedankt voor alle kennis en ervaring.”*

- L. M.

## PROGRAMMA OVERZICHT



### ADRES

Weerd 11, 8911 HL Leeuwarden  
of bezoek ons op [neurorc.nl](http://neurorc.nl)

### VRAGEN?

Stuur een mail naar [info@neurorc.nl](mailto:info@neurorc.nl)  
of bel **085 - 027 17 02** tussen 9:00u - 11:00u.