

# Therapie

Lichaamsgericht werken



Praten helpt niet altijd.  
Het lichaam (het zenuwstelsel)  
heeft zijn eigen systeem. De  
drukpunten op de zenuwbaan  
kalmeren de nervus vagus.

De therapie wordt ingezet bij:  
Autisme, HSP en overprikkeling.



Voor vragen en  
contactgegevens



**Praktijk Innerlicht**

Venlo

[www.praktijk-innerlicht.nl](http://www.praktijk-innerlicht.nl)

[info@praktijk-innerlicht.nl](mailto:info@praktijk-innerlicht.nl)

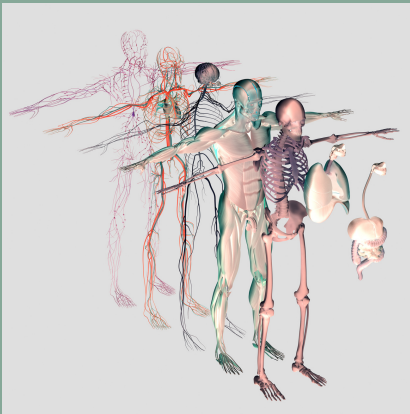


**Praktijk Innerlicht is gespecialiseerd in  
autisme, hsp en het zenuwstelsel**

# Sensorische diepe druk therapie



Creëer rust in het  
zenuwstelsel



Hoe werkt het?

De drukpunten op de zenuwbanen kalmeren de nervus vagus. De nervus vagus is de belangrijkste zenuwbaan die hersenen en organen verbindt met elkaar. Diepe druk geeft druk door de huidlaag tot het bindweefsel en de spieren. Het brein krijgt een signaal van ontspanning.

De therapie is geschikt voor alle leeftijden. Als het zenuwstelsel zelf niet meer kan schakelen tussen inspanning en ontspanning kun je moeilijk reguleren.

De therapie helpt jou hierbij.

De sessies duren 1 uur tot 1,5 uur. De therapie bestaat uit 3 tot 6 sessies.

## Aanbod

### Speciaal oudertraject

In een traject leer ik jou diverse technieken om zelf mee aan de slag te gaan. We kijken aan de hand van vragenlijsten wat jouw kind nodig heeft



### Therapie sessie

Ik geef jou therapeutische sessies in combinatie met lichaamsgerichte coaching. Tijdens het traject krijg je oefeningen en opdrachten mee, om thuis mee aan de slag te gaan.



### Professionele training

Ik geef trainingen aan professionals, hulpverleners, leerkrachten en coaches. Hier leer je 12 basis technieken.



### Wat kun je verwachten?

- Herstellen van de nervus vagus
- Verbetering van de zelfregulatie
- Rust in het hoofd en in het lijf
- Beter emoties kunnen reguleren
- Creëert gevoel van veiligheid
- Spijsverteringsklachten verminderen
- Geeft ontspanning
- Helpt bij het gevoel altijd 'aan' te staan
- Oude emoties loslaten en verwerken