

Dansmedische zorg bij De Mensendieckpraktijk

Heb je klachten voor, tijdens of na het dansen? Ineens, of al langere tijd? Dan kun je terecht bij De Mensendieckpraktijk. Ook als je blessures wilt voorkomen.

+31 (0)20 427 65 45

Adres

Spuistraat 239-4
Amsterdam

Ga naar de website (<https://www.demensendieckpraktijk.nl/>)

De dansoefentherapeut kan je leren zo optimaal mogelijk gebruik te maken van je lichaam. Je leert hoe je je houding, beweging en techniek kunt verbeteren om zo te herstellen van blessures, of nieuwe blessures te voorkomen.

Hiervoor kun je bij De Mensendieckpraktijk terecht:

- Je hebt geen klachten, maar een vaak terugkerend probleem. Bijvoorbeeld door een verkeerde danstechniek.
- Klachten of blessures die ontstaan zijn tijdens of na het dansen. Zoals een zeurend gevoel of een beweging die irritaties geeft tijdens het dansen.
- Klachten of blessures die invloed hebben op het dansen.
- Klachten of blessures die te maken hebben met ademhaling, (ont)spanning, stress.
- Het opzetten van een trainings- of werkprogramma wanneer je geblesseerd bent.
- Preventief: als je blessures wilt voorkomen.

Wie is wie?

L. (Lobke) Mienis

Oefentherapeut Mensendieck | TRE Provider | ATSI i.o. (structural integration)

"Ik heb van kinds af aan gedanst en mijn passie voor dans is nooit verdwenen. Het mooiste vind ik mijn kennis en kunde te kunnen delen en daarmee iemand te leren het beste uit zichzelf te kunnen halen. De mogelijkheden van het eigen lichaam te leren ontdekken waardoor je beter kan presteren, je beter in je lijf zit en/of goed kunt herstellen. Naast mijn werk in de praktijk geef ik les bij de ECD en DD dansopleidingen in Amsterdam (Experiential Anatomy, motorisch leren, bewegingsanalyse, stressmanagement). Daarnaast ondersteun ik de Health & Performance binnen de ATD en houd mij bezig met de ontwikkeling van de educatie en screening voor dansstudenten."

Praktische informatie voor je afspraak

