

## Praktijk informatie

### De praktijk is geopend op de volgende dagen en tijden:

Dinsdag	09:00 – 18:00
Woensdag	09:00 – 18:00
Donderdag	14:00 – 19:00
Vrijdag	09:00 – 17:00
(Maandag	gesloten)

### Bereikbaarheid:

De praktijk ligt in de Rivierenbuurt in Amsterdam en is makkelijk bereikbaar met tram 4,12, 25 en bus 62, 65, 245, 354 halte: **Victorieplein**. Met de auto is de praktijk goed te bereiken vanaf de ring A10 afslag: **Centrum of s109 RAI**. Betaald parkeren voor de deur. Om de hoek in de Rijnstraat speciaal parkeertarief: 0,10 eurocent p/u.



## Elke Mastwijk

### Elke Mastwijk (1967)

In mijn praktijk geef ik Alexandertechnieklessen en CranioSacraalbehandelingen.

Deze twee methodes vullen elkaar goed aan. Alexandertechniek faciliteert ontspanning en vrijheid van bewegen. Met CranioSacraal Therapie kan ik onderliggende blokkades in het bindweefsel opsporen en helpen doorbreken. Zo kan ik een bijdrage leveren aan ontspanning en herstel voor mensen die een ingrijpende fysieke of emotionele gebeurtenis hebben meegemaakt.

Ik ben lid van de NeVLAT. Nederlandse Vereniging van Leraren in de Alexandertechniek.



## Alexander Techniek & CranioSacraal Therapie

Lekstraat 84

1079 EV Amsterdam

telefoon: 06-83574662

email: [emastwijk@planet.nl](mailto:emastwijk@planet.nl)

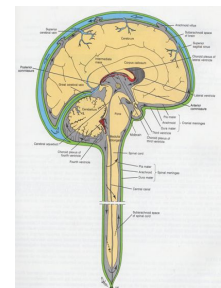
# Alexander Techniek en CranioSacraal Therapie

## Wanneer Alexander Techniek?

**Alexandertechniek** is een techniek die gericht is op coördinatie en beweging. Ieder lichaam beschikt over een verfijnd reflexmechanisme, dat normaal gesproken zorgt voor een moeiteloze balans en coördinatie. Met de Alexandertechniek kun je leren hoe je, door te ontspannen, het natuurlijke reflex-mechanisme beter kunt laten werken. Dit heeft als resultaat dat je soepeler beweegt, meer energie hebt, vrijer ademt, en ontspannen en vanzelfsprekend rechtop staat. In Engeland is recent uitgebreid wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de Alexandertechniek. Daaruit is gebleken dat Alexandertechniek effectief is bij lage rugklachten. De resultaten van dit onderzoek zijn gepubliceerd in "The British Medical Journal".

**CranioSacraal Therapie** is een zachte behandelwijze die diepe ontspanning teweeg brengt en ondersteuning biedt bij herstel van o.a. rugpijn, nekpijn, whiplash en schedelletsel. "Cranio" verwijst naar de schedel en "sacraal" verwijst naar het heiligbeen, een bot in het bekken. Het CranioSacrale systeem omvat de schedel, het hersenvocht, de wervelkolom, het ruggenmerg, de hersenvliezen en het bekken. In de hersenen wordt hersenvocht geproduceerd in een ritme. (Hiernaast zie je in

een schematische afbeelding hoe het hersenvocht van de schedel naar het heiligbeen stroomt en weer terug.) Een CranioSacraal therapeut kan dit ritme overal in het lichaam voelen en eventuele blokkades in het bindweefsel van het systeem signaleren en verhelpen. Een CranioSacraal behandeling brengt het zelfgenezend vermogen van het lichaam op gang.



### Kosten:

€35 Alexandertechniekles 30 min

€55 Alexandertechniekles 45 min

€55 CranioSacraal therapie 45 min

€69 CranioSacraal therapie 1 uur

Meestal komen de kosten van een consult voor eigen rekening. In enkele gevallen vergoedt de zorgverzekeraar het consult. Raadpleeg hiervoor je verzekeringspolis.

### Kennismaken

Tijdens een intake van 45 minuten kun je kennismaken met Alexandertechniek en CranioSacraal therapie. Kosten €55.

- je wilt je vitaal voelen
- je wilt ontspannen en bewust leven
- je wilt je houding en uitstraling verbeteren
- je wilt een muisarm voorkomen of verhelpen
- je wilt nekpijn en schouderpijn voorkomen of verhelpen
- je wilt gezond oud worden, zelfstandig blijven en pijnvrij bewegen
- je wilt je prestaties verbeteren,

## Wanneer CranioSacraal Therapie?

- je bent hersteld van een operatie of ongeluk maar je voelt je nog niet de oude
- je bent uitbehandeld voor whiplash maar je hebt nog last van concentratiestoornissen, pijn of vermoeidheid.
- je hebt behoefte aan diepe ontspanning
- je zoekt een alternatieve geneeswijze voor chronische rugpijn of nekpijn
- je bent herstellende van een ingrijpende emotionele gebeurtenis in je leven