

SPECIALISATIE door BRIGITTE KOCH voor GOLDEN FEET

<http://www.brigittekoch.nl/>

Voetreflex bij slaapproblemen



Een nacht slecht slapen, kent iedereen wel. Je bent de volgende dag moe, komt de dag wel door en 's avonds ga je wat vroeger naar bed. Je slaapt als een roos en de dag erna sta je niet meer stil bij die ene nacht slechte slaap. Maar wat als je de volgende nacht en de nachten daarna weer niet goed kunt slapen? En dit een aantal weken aanhoudt? Je raakt extreem vermoeid, je kunt je slecht concentreren op het werk, je bent snel geïrriteerd, je voelt je somber en misschien ook wel angstig over de nachten die gaan komen. Je vraagt je af: 'Wat is er mis met mijn slaap-waakritme?' Wil je op een natuurlijke manier je nachtrust weer terugkrijgen, dan onderzoek ik samen met jou welke factoren van invloed zijn, en pakken we de slaapproblemen aan.

Reflexologie & slaapproblemen

Geaccrediteerd door **KTNO: K11001 / BeVo / VNRT / FAGT** – daardoor ook voor **voetreflextherapeuten van VBAG & LVNT** - Erkende bijscholing door **NVST / CAT** / Geaccrediteerd door **SNRO** (via [CBKO](http://www.cbko.nl))

KOSTPRIJS: €150 (dit bedrag is vrijgesteld van BTW) - Uw betaling gebeurt rechtstreeks aan B. Koch

LOCATIE Smartspace - Gouverneur Roppesingel 83 - 3500 Hasselt - Centrale ligging, vlotte parkeermogelijkheid en bovendien goed bereikbaar!

INSCHRIJVEN via <https://goldenfeet.be/if-vr-and-slaapproblemen>

Heb jij cliënten die:

- Liggen te woelen in hun bed omdat ze niet kunt slapen?
- Elke nacht liggen te piekeren en malen waardoor ze geradbraakt opstaan?
- Moeilijk inslapen en verschillende keren per nacht wakker worden?
- Niet weten wat ze hieraan kunnen doen?

Volg dan deze bijscholing!

We brengen gemiddeld 1/3 van ons leven slapend door.

Uit onderzoek blijkt dat in onze maatschappij zo'n 30% van de mensen slecht slaapt dan wel aan slapeloosheid lijdt.

Veel mensen staan moe op en zijn niet fit of uitgerust.

Een goede nachtrust is belangrijk bij allerlei functies van ons lichaam:

- het functioneren van onze hersenen en ons denkvermogen
- het immuunsysteem
- het hormoonstelsel
- het zenuwstelsel
- het spijsverteringsstelsel
- het stresssysteem

In deze bijscholing gaan we aan de slag met het fenomeen slaap.

Wat is slaap en wat gaat er uit de pas als je slecht(er) slaapt.

We gaan in op de REM-slaap, het bioritme en welke functie dit heeft.

Daarnaast krijg je inzichten in de rol van bepaalde neurotransmitters en voeding op slaap

Je krijgt nieuwe voetreflextechnieken aangereikt, een rugmassage en inzichten hoe jij je cliënt op weg kunt helpen naar een uitgerust(er) leven.

”

Dit vond een cursist van een training:

"Zeer toepasbare en belangrijke kennis, fijne balans theorie & praktijk. Inspirerend, leerzaam" - Mariël

Over Brigitte Koch



Voeding, vitaliteit & gezondheid. Het heeft altijd al mijn belangstelling gehad. Wat maakt dat de een zich gezond en bruisend en de ander zich slap en futloos voelt? Door ervaren, lezen, leren ben ik me bewust geworden van wat energie geeft en wat energie kost.

Van origine ben ik talendocent en heb van 1984-2008 in het mbo gewerkt als docent en vertrouwenspersoon. Vanaf 1995 volgde ik verschillende opleidingen en nascholingen zoals de post-hbo-leerlingbegeleiding, faalangstraining en sociale vaardigheden bij jongeren, coaching in het onderwijs, voetreflextherapie, biochemische therapie en vitaliteitscoaching. Ook heb ik bij een aantal voetreflex- en coachopleidingen als docent gewerkt.

Kenmerkend voor mijn praktijk: bij de behandelingen in mijn praktijk ga ik uit van de totale mens, lichaam en geest zijn een. Bij de eerste afspraak bespreken we je klachten. Ik kijk met je welke klacht(en) je als eerste aan wilt pakken en baseer daarop mijn behandelplan. Je bent uniek, dus elk behandeltraject wordt toegespitst op jou. Dat kan een [voedingsadvies](#) zijn of [voetreflextherapie](#) of advies over [slapen](#).

Naast het werken in mijn praktijk ontwikkel ik en geef verschillende bij- en nascholingen voor therapeuten en coaches. Dat doe ik onder mijn eigen naam. Enkele voorbeelden: <https://www.brigittekoch.nl/behandeling-workshop/voetreflexologie-hoogsensitiviteit/> of [reflexologie & dementie](#). Kijk ook eens onder het kopje: [bij- en nascholingen](#).

Daarnaast geef ik les bij [Centrum Biru Kai Opleidingen](#).

Ik ben aangesloten bij de Beroepsvereniging Federatie voor Additief Geneeskundig Therapeuten [FAGT](#), waardoor ik geregistreerd ben als natuurgeneeskundig therapeut. De meeste verzekeringen vergoeden de voetreflextherapie en/of psychosociale therapie geheel of gedeeltelijk wanneer je aanvullend verzekerd bent. Voor specifieke informatie hierover verwijst je naar je eigen verzekeringspolis.

De praktijk voldoet aan de dossierplicht vanuit de WGBO / WKKGZ en de beroepscode.

De specialisaties van en door Brigitte Koch zijn een aanrader, haar opleidingen worden door de Nederlandse beroepsorganisaties veelvuldig ingeboekt.