

Weer een keer naar de fysiotherapeut via een mooi fietstochtje.

Wat is het toch fijn dat ik de fysio niet vaak meer nodig heb sinds ik yinyoga beoefen en aanpassingen in mijn leven heb gedaan.

Heel af en toe even 1 consult en vervolgens zelf weer verder door middel van yin en aan de slag met de oorzaak i.p.v. het symptoom.

De zorg wordt zo langzamerhand onbetaalbaar, het aantal zorgverleners neemt af en de wachtlijsten lopen op waardoor mensen met urgentie te lang moeten wachten.

Zelfzorg wordt steeds belangrijker en zou prioriteit nr. 1 moeten zijn... Je kunt zelf zoveel anders doen dan lange 'abonnementen' bij fysio's, apotheken en andere zorgverleners.

Hoe goed zorg jij voor jezelf? Laad je jezelf net zo vaak op als je telefoon?

