



haptonomie praktijk  
Schoneveld

Beste mensen,

Wat is er veel veranderd in de dagen of weken tussen het moment waarop ik je sprak en nu.

Helaas is het op dit moment niet mogelijk om elkaar in mijn praktijkruimte te ontmoeten. Dus bij deze zijn alle afspraken tot 6 april geannuleerd. Op het moment dat we elkaar weer in fysieke nabijheid kunnen ontmoeten stuur ik je een bericht.

Voor nu:

Wat natuurlijk wel kan is elkaar spreken. Als je behoefte hebt aan een telefonisch contact moment dan kun je via mail naar [info@schoneveldhaptonomie.nl](mailto:info@schoneveldhaptonomie.nl) of de app via 06-41147922 een afspraak aanvragen.

Als we de afspraak hebben dat je mij in nood mag bellen dan blijft de afspraak staan: Neem ik niet op, bel dan de huisarts, psychiater, 112 of 0900-0113.

Als je je opgegeven hebt voor de zwangerschapsbegeleiding dan bel ik je een dezer dagen om te kijken wat er passend is.

Kosten telefonisch contact moment:

- 1<sup>e</sup> 10 minuten: € 15,--
- daarna € 1,-- per minuut
- in principe spreken we elkaar maximaal 30 minuten.

Tips om goed voor jezelf en elkaar te zorgen:

1. **Geef elkaar de ruimte**

Als je ineens wekenlang op elkaars lip zit is het extra belangrijk elkaar ruimte te gunnen. Probeer regelmatig dingen alleen te doen, benut daarvoor als het mogelijk is de verschillende ruimtes in huis. Als er irritaties zijn, probeer het dan niet direct uit te praten. Laat het even rusten en kom er na een uurtje op terug. En doe voldoende ontspannende en plezierige dingen met elkaar.

2. **Blijf in beweging en slaap goed**

In beweging blijven is goed voor je conditie maar helpt ook om je spanning te verminderen. Doe thuis bijvoorbeeld yoga oefeningen of gymnastiek. Zet leuke muziek op en ga dansen. Stofzuig met aandacht. Of ga wandelen of fietsen in de natuur zolang dat nog mag en zonder dichtbij andere mensen te komen.

3. Hou je aan de voorschriften rond het Corona-virus maar **doe** daarnaast **zoveel mogelijk de dingen die je normaal ook doet**. Dat biedt houvast in onzekere tijden.

Lieve groet en voel je ook onder deze bijzondere omstandigheden welkom

Renata Schoneveld