

Antroposofie (natuurlijke geneesmethode ontwikkeld door Rudolf Steiner)

Dit is een maatschappelijke stroming/levensbeschouwing, ontwikkeld door de Oostenrijker Rudolf Steiner. Gezondheidszorg maakt er onderdeel van uit. Bij lichamelijke klachten en ziekte staat herstel van het evenwicht centraal. Antroposofische geneesmiddelen richten zich op ondersteuning en versterking van het zelfgenezend vermogen.

Biodynamische therapie (een lichaamsgerichte psychotherapie)

Uitgangspunt van deze therapie is levenskracht. Deze uit zich door gevoelens, energie, emoties, gedachten en handelingen. Levenskracht en energie kunnen stagneren. De therapie richt zich erop beide weer vrij te laten stromen waardoor de cliënt weer ten volle het leven kan leven.

Hypnotherapie (maakt met trance contact met het onderbewuste)

Bij deze therapie wordt met behulp van hypnose de oorzaak van psychische en lichamelijke klachten opgespoord. De hypnose bestaat uit een lichte trance, maar degene die het ondergaat behoudt wel de controle over zichzelf. Wel komt deze gemakkelijker in contact met zijn onderbewuste. Het is een werkwijze waarbij het eigen herstellend vermogen wordt geactiveerd.

Kunstzinnige therapie (werkt met expressieve uitingen)

Deze therapie kent verschillende vormen: beeldend, muzikaal, spraak en drama. Het zijn expressieve vormen die een helend effect hebben en cliënten laten 'ervaren'. Daarbij gaat het niet zozeer om het resultaat, vooral om het proces om inzicht te krijgen in de oorzaak van de klachten en wat er nodig is om te genezen. De therapie kan zowel individueel als in groepsverband plaatsvinden.

Lichaamsgerichte psychotherapie

Dit is een apart onderdeel binnen het psychotherapeutische werkveld dat diverse vormen van psychotherapie omvat waarbij ook met het lichaam wordt gewerkt. Denk aan lichaamshouding en bewegingen. Uitgangspunt is dat lichaam en geest een eenheid vormt.

NEI therapie (communiceert met onderbewuste onder andere via de spiertest)

NEI-therapie NEI staat voor Neuro Emotionele Integratie en draait om communiceren met het onderbewuste. Dat gebeurt onder meer met een spiertest en/of de biosensor die aangeven op welke vlakken iemand uit balans is. De methode is erop gericht om onbewuste, onverwerkte emoties naar boven te halen en te verwerken, zonder dat het noodzakelijk is

om emoties opnieuw te beleven. Het geeft handvatten om over na te denken en problemen op te lossen.

Neurofeedback (traint de hersenen en maakt gebruik van sensoren om hersenactiviteit te meten)

Neurofeedback Deze methode vindt plaats met een computer, waarbij op het hoofd elektroden worden geplaatst die de hersenactiviteit meten. De cliënt krijgt opdrachten en op de monitor is de hersenactiviteit die deze oproepen, zichtbaar. Dit proces geeft inzicht in de verstoring van hersenactiviteiten die hebben geleid tot de klachten en ook welke aanpassingen nodig zijn om de klachten te verhelpen.