

Mijn ervaring met Bentinckmassage na het doormaken van corona (covid 19).

Arnhem 17 februari 2021.

Na een periode van goed ziek zijn door corona lukte het mij niet om weer volledig op kracht te komen. Ik had last van restklachten zoals vermoeidheid, spierpijn, moeite met langdurig concentreren en mijn grenzen te bewaken op mijn werk. Het dagelijks leven slokte mij op waardoor ik niet aan mijn eigen herstel toekwam. Ik zocht contact Marion (verpleegkundige en Bentincktherapeut) en kon gelukkig snel terecht. Al na een paar behandelingen merkte ik duidelijk verschil in mijn energieniveau. Het lukte me beter om voor mezelf te kiezen, voorzichtig weer wat conditie op te bouwen en meer afstand te nemen tot mijn werk. Er kwam weer ruimte om te lezen, in bad te gaan, te wandelen, op te ruimen en sociale contacten op te pakken. De bovenpoolmassage, (waarbij je blijft narusten) beviel mij ontzettend goed en die hebben we een aantal (5) keer wekelijks herhaald. Het lukt me beter om dingen los te laten, er op te vertrouwen dat het goed is. Ik voel me nu sterker en energiever en kan er weer tegenaan.

Anonimia , 30 jaar, moeder en werkzaam in t basisonderwijs.