



Ontspannen met VRelax

Heb je wel eens last van stress, (faal)angst of dat je je gewoon niet happy voelt? VRelax kan je helpen om rust te vinden of om even wat positieve afleiding te zoeken. Zonder dat je daar veel voor hoeft te doen. Het werkt met een VR-bril, waarmee je in een virtuele natuurwereld terechtkomt. Zo kun je bijvoorbeeld een rustig bos, strand of berglandschap zien, of kan je zwemmen met dolfijnen of een husky tocht maken. Gewoon terwijl je op een stoel zit. Het voelt alsof je er echt bent!

VRelax is speciaal ontwikkeld om stress te verminderen. Uit onderzoek is gebleken dat natuur je goed helpt om te ontspannen. Je hoofd krijgt even pauze van zorgen en piekeren en je kunt je daarna vaak beter concentreren en voelt je meestal ook iets rustiger. In de app kun je zelf kiezen waar je naartoe gaat. Dit doe je door je hoofd te bewegen en te richten op een plaatje. Je kan altijd weer terug door je hoofd naar beneden te bewegen en te richten op de witte "exit" ster. Er zijn relax oefeningen, rustige prikkelvrije werelden of werelden met iets meer actie. Je kiest een wereld waarin je je veilig en prettig voelt. VRelax wordt ongeveer 10 tot 12 minuten per relax moment gebruikt. Probeer het maar eens uit en stop niet na een paar minuten. Je merkt dan vaak dat je lichaam meer ontspant en dat je ademhaling rustiger wordt.

Er is veel onderzoek gedaan naar het effect van VRelax. Professor Wim Veling van het VR Mental Health lab (UMC Groningen) heeft samen met zorg- en VR-experts VRelax bedacht in 2016 om mensen te helpen om makkelijker te ontspannen. Op elke plek en op elk moment. Virtual Reality is daarvoor ideaal. Veel plezier en ontspanning toegewenst. Hopelijk helpt het je.

Met vriendelijke groeten,

VRelax

www.vrelax.com



Wil je weten hoe de VRelax app werkt? Scan de QR code links.

Wil je meer weten over Stress en hoe VRelax werkt? Scan dan de QR code rechts. In de video van 11 minuten legt Professor Wim Veling rustig uit wat stress is, hoe het lichaam reageert en hoe VRelax kan helpen.



