

WEBINAR



Bevrijd jezelf van pijn en verbeter je gezondheid



Donderdag 7 november 2024

19:00 - 20:30



De gemiddelde Nederlander is steeds meer uren per dag bezig met beeldschermen en dat heeft gevolgen. Erik Peper legt haarfijn uit wat deze schermverslaving met ons doet. Slechte ergonomie, een slechte werk- en leefstijl en een oppervlakkige ademhaling. Dat laatste gaat ongemerkt, maar heeft veel invloed op je gezondheid.

Van schermverslaving kun je gezondheidsproblemen krijgen, zoals ADHD, oogproblemen, slapeloosheid, depressie en – ja, je raadt het al - rug, nek- en schouderpijn oftewel RSI-klachten.

Een gewaarschuwd mens telt voor twee en daarom laat Erik ons na de pauze met ademhalingsoefeningen zien hoe we klachten kunnen voorkomen. Even bij dat scherm weg!

Tussendoor heb je gelegenheid om je vragen in de chat te stellen. Voor het beantwoorden daarvan hebben we ruimte ingepland en ze worden later verzameld en verspreid.



Wie is Erik Peper?

Erik Peper is internationaal bekend door zijn kennis over biofeedback en zelfmanagement. Hij heeft veel wetenschappelijke artikelen en boeken geschreven.

Zijn nieuwste boek is *TechStress: How Technology is Hijacking Our Lives, Strategies for Coping, and Pragmatic Ergonomics*. Hij heeft dit boek met anderen geschreven.

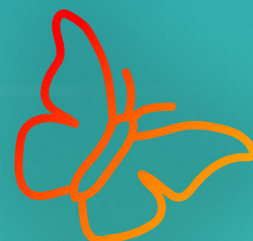
Over het boek van Erik Peper hebben we een recensie geschreven:

Tech Stress: Kaapt technologie ook jouw leven?

[RSI-Magazine 2021-2](#), pagina 17.



Opgave



Iedereen kan meedoen, lid of geen lid. Je kunt je aanmelden tot en met 5 november via de [website](#), of stuur een e-mail naar postbus@rsi-vereniging.nl

Graag tot ziens op 7 november!
Bestuur RSI-vereniging

Donderdag 7 november 2024



19:00 - 20:30



Online



www.rsi-vereniging.nl