

# PRAKTIJK voor OEFENTHERAPIE CESAR & BEDRIJFSOEFENTHERAPIE

Monique Bongers  
Strolaan 5, 6816 PL Arnhem  
Tel: 026 – 44 31 446  
Behandeling volgens afspraak  
[www.cesar-oefentherapie-arnhem.nl](http://www.cesar-oefentherapie-arnhem.nl)

## Ervaringen van Patiënten:

- Ik had behoorlijk veel pijn in mijn heupgewricht. Door de vakkundige, persoongerichte behandeling van Monique was ik heel snel van mijn klachten af. Heel fijn !  
**Carien (44 jaar)**
- Als gevolg van mijn slechte motoriek kwam ik een aantal jaren geleden, op advies van de specialist, in de praktijk van mevrouw Bongers terecht. Door de wekelijkse oefentherapie ging ik na verloop van tijd weer beter functioneren. Inmiddels ben ik 80 jaar en gaat het gezien mijn leeftijd aardig goed. Zonder de oefentherapie zou ik nu meer aan huis gebonden zijn. Hartelijk dank Monique !  
**Truus (80 jaar)**
- Sinds een jaar ben ik in behandeling bij Monique Bongers. Er wordt een duidelijk plan van aanpak gevolgd met tussentijdse evaluatiemomenten. Ook de patiënt zelf wordt niet vergeten. Monique gaat gedegen te werk, heeft veel geduld en legt duidelijk uit wat en waarom zij een bepaalde behandeling doet. Bij de volgende afspraak wordt teruggekeken hoe het de laatste periode is gegaan. De praktijk is verzorgd, is gevestigd in een rustige omgeving in Arnhem en heeft voldoende parkeergelegenheid.  
**Paul (56 jaar)**
- Met erg veel zenuwpijn vanwege ‘rafeltjes’ aan mijn nekzwervel die nooit meer weggaan (tenzij middels een operatie aan die nekzwervel), ben ik bij Monique terechtgekomen. Ik heb nu zo’n 15 behandelingen achter de rug en mijn klachten zijn aanzienlijk afgenomen. De ‘rafelige’ plek blijf ik voelen, maar door houding corrigerende oefeningen is de pijn draaglijk geworden, kan ik zonder pijnstillers inslapen en voel ik me weer fit. Ik doe de oefeningen die ik van Monique meekrijg redelijk trouw, maar ze kosten wel wat tijd. Ik ben blij dat Monique goed uitlegt waarom ik wat doe; dat – èn het goede resultaat – verhoogt bij mij de motivatie om door te zetten.  
**Mieke (63 jaar)**

- Bij de Cesar-therapeute ben ik gekomen door verwijzing van mijn orthopedisch specialist in verband met stenose klachten. Door de therapie van Monique heb ik verbeteringen geleerd in mijn houding, waardoor de klachten zijn gaan verminderen. Deels als gevolg van een eerdere operatie heb ik ischias gekregen en andere lichamelijke klachten. Deze klachten zijn door Monique opgepakt en de behandeling is hierop aangepast met goed resultaat. Ik ben zeer tevreden.  
[Ilona \(67 jaar\)](#)

•

- Al sinds een aantal jaren ga ik naar de Praktijk van Monique Bongers voor Oefentherapie Cesar. Mijn ervaring met de praktijk is dan ook zeer positief; Monique is zeer nauwkeurig in haar werk, kijkt niet alleen met het oog op 'de patiënt', maar op de persoon zelf; zij neemt uitgebreid de tijd voor je. Haar persoonlijke benadering ervaar ik als zeer prettig en professioneel; ze behandelt op een zeer zorgvuldige wijze, waarop je met een fijn en begrepen gevoel de praktijk weer verlaat.  
[Elvira \(32 jaar\)](#)

•

- In het verleden heb ik vaker baat gehad bij Cesar-therapie en ook nu blijkt het weer zeer bruikbaar. Het bewust bezig zijn met houding, op allerlei momenten, specifiek tijdens het werken achter de pc, zijn onderdelen van de therapie die allereerst in mij opkomen. Ook leert het mij in het algemeen meer tijd te nemen voor allerlei zaken. Daarnaast hebben diverse oefeningen die ik nu van Monique Bongers heb geleerd positief effect op mijn klachten. Ook de persoonlijke benadering en de aandacht van de therapeute voor mijn klachten spreken mij erg aan. Bewustwording van houding en er serieus mee bezig zijn, is wat mij betreft het belangrijke doel dat voortdurend terugkomt, zowel in de therapie als in het dagelijks leven. Al met al een positief beeld dus.  
[Hans \(50 jaar\)](#)

•

- Sinds enige jaren word ik door Monique Bongers in haar praktijk te Schaarsbergen (Arnhem Noord) behandeld wegens rugklachten. Dat de behandeling al enige jaren duurt, wil niet zeggen dat er geen resultaat wordt geboekt. Integendeel; dankzij deze behandeling en de manieren waarop ik geleerd heb mijn rug te ontzien, zijn de klachten grotendeels verdwenen; dit ondanks het pessimisme van mijn huisarts. Monique luistert goed en gebruikt een scala van behandelwijzen die zij met grote deskundigheid inzet. Zij geeft je als patiënt direct het gevoel in goede handen te zijn. Hoewel voortzetting van de behandeling in mijn geval in feite niet meer nodig is, heb ik zelf aangegeven om op een minder frequente basis onder behandeling te willen blijven. Ik zie deze voortzetting niet alleen als een middel om eventuele toekomstige klachten te voorkomen, maar ook als periodieke "onderhoudsbeurt", waarbij iedere behandeling steeds weer het gevoel geeft dat er een paar noodzakelijke reparaties zijn uitgevoerd. Hierdoor hoop ik nog lang van de deskundigheid en de enthousiaste inzet van Monique gebruik te kunnen maken.  
[Paul \(60 jaar\)](#)

- **Monique Bongers staat niet alleen voor vakkennis, maar ook voor zorgzaamheid, hartelijkheid, levenskunst en een vrolijke lach.**  
[Jannie \(75 jaar\)](#)

•

- **Ik heb een chronische aandoening. Door de oefeningen die ik heb meegekregen van mijn Cesartherapeute Monique Bongers en door haar vakkundige behandeling zijn mijn spieren soepeler geworden, waardoor de pijn in mijn armen sterk is verminderd. De pijn is draaglijk geworden en ik kan nu weer normaal slapen. Daar ben ik heel blij mee.**  
[Ellen \(45 jaar\)](#)

•

- **Ik ben Marianne. Mijn leeftijd is 66 jaar (1946). In 2010 kwam ik voor het eerst bij Monique met schouderklachten. Over haar behandeling ben ik uiterst tevreden. Haar consulten kenmerken zich door een persoonlijke benadering, zorgvuldigheid, duidelijkheid en vakmanschap. Een persoonlijke benadering: Na een uitvoerige intake (eerste gesprek), waarbij de tijd wordt genomen om je klacht toe te lichten wordt er een afspraak gemaakt. Dan start de behandeling. Bij elk nieuw consult wordt er navraag gedaan naar de huidige toestand en hoe je je daarbij voelt. Zeer zorgvuldig: Monique schrijft zoveel mogelijk op en stemt haar behandeling af op wat je naar voren brengt. Als je op een nieuwe afspraak komt, heeft ze van tevoren je dossier bestudeerd en haar behandelingsplan klaar. Ze legt altijd uit wat ze gaat doen en met welk doel. Ze brengt veel variatie aan in de oefeningen om je houding te verbeteren, waardoor je lichamelijke ongemakken afnemen. Haar vriendelijke en opgewekte presentatie en ontvangst geven je een prettig gevoel. Je krijgt als patiënt alle tijd en ruimte om je verhaal te doen. Haar behandeling wordt nooit afgeraffeld. De tijd die ze voor je uittrekt wordt efficiënt gebruikt.**  
[Marianne \(66 jaar\)](#)

•

- **Monique levert een klantgerichte behandeling met oog voor gebleken (on)mogelijkheden.**  
[Ferdie \(76 jaar\)](#)

•

- **Ik vind Monique erg lief en aardig. Ze maakt mijn oefeningen leuk door spelletjes.**  
[Aeryn \(8 jaar\)](#)  
**Mijn dochter van nu 8 jaar heeft een rug, die niet helemaal recht groeit. Hierdoor heeft ze wekelijks therapie nodig. Wij zijn heel blij met Monique, want Aeryn gaat (bijna) elke week met plezier naar de Cesar-therapie.**  
[Moeder van Aeryn](#)

•

- **De behandeling van Monique en haar wijze van omgaan met de patiënt ervaar ik als efficiënt en zeer prettig. Mijn klachten zijn inmiddels grotendeels verdwenen.**  
[Joke \(63 jaar\)](#)

- Via een röntgenfoto en een MRI-scan werd duidelijk dat ik een versleten tussenwervel heb in mijn onderrug. Een operatie was geen optie. Door het aanleren van een goede houding en het doen van verschillende oefeningen zijn mijn rugklachten nu tot een minimum beperkt. Door de therapie bij Monique Bongers in haar praktijk te Schaarsbergen (Arnhem Noord) en de vele tips die ik van haar krijg, leer ik om bewuster om te gaan met mijn onderrug en heb ik nu veel minder last van mijn rug.  
[Bennie \(50 jaar\)](#)

•

- Twee jaar geleden moest ik de harde realiteit onder ogen zien, dat door ouderdomsslijtage (stijve gewrichten, slappe spieren) mijn mogelijkheden zeer beperkt waren geworden. Ik besloot Cesar-therapie te gaan volgen. Dankzij de therapie bij Monique Bongers is thans de kwaliteit van mijn leven aanzienlijk verbeterd. Ik loop meer en ik onderneem meer. Kortom niet alleen fysiek, maar ook mentaal een oppepper. Je moet er zelf wel de schouders onder willen zetten: regelmatig oefeningen doen en (kleine) wandelingen maken.  
[Willem \(88 jaar\)](#)

•

- Ik zat met mijn handen in het haar. Ik wist niet wat ik moest doen. Monique heeft mij geholpen in mijn persoonlijke proces om de touwtjes weer in eigen handen te nemen. Ze heeft me geleerd mijn ongewenste patronen te doorbreken, contact te krijgen met mijn lichaam, wat er echt toe doet voor je leven te herkennen, mijn waarde en vaardigheden te zien en de gewenste veranderingen te realiseren. Hierdoor ben ik de eenheid en samenwerking tussen mijn lichaam en geest gaan ervaren, waardoor er stap-voor-stap, met een duidelijk doel voor ogen, een functionele verbetering in het gebruik van mijn spieren is gerealiseerd met daardoor in mijn lichaam een harmonisch gevoel en verdwijnen van ervaren pijn. Al vanaf het eerste consult !!!  
[Valerie \(27 jaar\)](#)

•

- Twee keer per maand kom ik bij Monique Bongers voor Cesar-therapie. Ik heb heel veel baat bij haar behandeling en zou niet meer zonder haar behandelingen kunnen ! Ik krijg oefeningen, die me vanaf mijn hoofd/nek tot en met mijn tenen helpen om soepel te blijven bewegen en om mijn spieren (ook de bekkenbodemspieren) te versterken. Ook leer ik bij haar een correcte houding bij staan, tillen, lopen, zitten en liggen. Ze legt alles goed en duidelijk uit. Voor een blijvend resultaat doe ik ook thuis oefeningen (een aantal voor de spiegel). Ook heb ik veel baat bij het door haar stabiliseren van mijn spierketens in rug/nek, benen en armen. In 2010 en 2011 heb ik vanwege artrose in mijn beide knieën operatief twee totale knieprotheses gekregen. Inmiddels loop ik weer zonder pijn en zonder beperkingen. Ik kan zelfs weer als vanouds golfen, fietsen en mijn kleinkinderen optillen. Hier ben ik heel blij mee !  
[Jacqueline \(65 jaar\)](#)

- Acht jaar geleden had ik erg veel pijn in mijn rechter been ten gevolge van een kanaalstenose. Een operatie zou de oplossing zijn, werd mij verteld. Ik ben toen echter voor behandeling naar Monique Bongers gegaan en zij leerde mij oefeningen om mijn houding te verbeteren – ik stond niet helemaal recht – en om een spierkorset te ontwikkelen. Na enkele maanden kon ik me weer bewegen zonder pijn en zelfs weer tennissen ! Dankzij de Oefentherapie Cesar bij Monique Bongers was een operatie niet meer nodig !!! Ik doe de geleerde oefeningen nog steeds elke dag en van de stenose heb ik geen last meer !

En nu iets over de therapeute:

Monique neemt de tijd om goed te luisteren en te kijken en zo de oorzaak van het probleem te vinden. Ze legt de therapie die ze voorstelt duidelijk uit en is heel reëel. Ze begeleidt je kritisch en precies bij de uitvoering van de oefeningen. Daarbij is ze altijd opgewekt en we moeten altijd wel ergens om lachen.

Van harte aanbevolen !

[J.t.B. \(70 jaar\)](#)

•

- De Cesartherapie bij Monique Bongers houdt voor mij in, dat door het bewust worden van mijn eigen lichaamshouding en het toepassen van adequate nieuwe technieken verlichting en verdwijnen van mijn (pijn)klachten wordt gerealiseerd.

[Lia \(45 jaar\)](#)

•

- Al bijna 30 jaar had ik chronisch last van mijn rug. Dat leidde tot fysiotherapie en daarna een bezoek aan de Sint Maartenskliniek bij Nijmegen waar op röntgenfoto's werd geconstateerd, dat er een afwijking (kyfo-scoliose) in mijn rug bestond waar een korset een goed hulpmiddel voor zou zijn. Sinds die tijd draag ik een Mayo-korset en krijg ik op advies van mijn orthopedisch chirurg wekelijks Oefentherapie Cesar. Sinds 1993 kom ik daarvoor bij Monique Bongers. De geleerde oefeningen doe ik ook thuis. Ik ben nu 87 jaar en kan nog steeds goed lopen !

Al voordat ik het zelf in de gaten had, constateerde Monique dat mijn ademhaling achteruit ging. Ik werd kortademig. In augustus/september 2011 bleek ik longkanker te hebben. Ik heb nu nog maar heel weinig energie. Hierdoor heb ik de Cesartherapie bij Monique nu (april 2012) helaas moeten beëindigen. Wat ik geleerd heb ten aanzien van mijn houding kan ik gelukkig nog steeds toepassen en het helpt mij om beter te kunnen ademen.

Hartelijk dank, Monique, voor je goede zorgen !!!

[Tineke \(87 jaar\)](#)

•

- Mijn ervaring met Monique is erg positief. Ze is heel geduldig en luistert goed naar de klachten die je hebt. Ze is op zoek naar de oorzaak om deze bij de 'wortel' aan te pakken. Dit levert een duurzaam resultaat op, fijner en plezieriger bewegen. Het heeft mij weer de vrijheid gegeven om alles te doen wat ik graag wil.

[Esther \(28 jaar\)](#)

- Wegens chronische rug- en schouderklachten kom ik ongeveer 10 keer per jaar in de praktijk van Monique Bongers in Schaarsbergen (Arnhem). Per keer wordt ingegaan op de situatie die op dat moment geldt en daar wordt de deskundige behandeling c.q. therapie op aangepast. De behandeling vindt steeds plaats in een prettige en ontspannen sfeer. Verder worden er praktische tips en oefeningen voor thuis meegegeven, waardoor ik mede verantwoordelijk word voor de behandeling en het beoogde resultaat.  
[Henk \(59 jaar\)](#)

•

- De behandelingen van Monique kwalificeer ik als zeer goed; een dikke 9 op een schaal van maximaal 10.  
[Bert \(69 jaar\)](#)

•

- Door de neuroloog ben ik doorverwezen naar Monique Bongers. Ik heb last van de linker kant van mijn lichaam door onder meer een versleten nek. Vooral met mijn werk (zorg voor mensen met een lichamelijke beperking) en autorijden is dit erg lastig. De behandelingen bij Monique doen mij erg goed. Monique heeft een rustige benadering en neemt alle tijd om de oefeningen goed met je door te nemen. Ook vind ik het fijn, dat alle oefeningen worden opgeschreven in een schrift, zodat je thuis nog eens kunt doornemen hoe de oefeningen ook alweer waren. Verder vind ik het goed, dat Monique niet alleen maar naar de klachten kijkt, maar ook naar het totaalplaatje van mij. Al gaandeweg bemerk ik, dat de klachten minder worden en dat ik me meer bewust word hoe ik aan mijn houding moet werken. Dat is denk ik het belangrijkste om het herstel te bevorderen. Hierin heeft Monique mij goed gestimuleerd.  
[Jolanda \(56 jaar\)](#)

•

- Via mijn bedrijfsarts ben ik verwezen naar de praktijk van Monique Bongers. Dat was in juni 2004. Vanwege mijn chronische progressieve aandoening heb ik wekelijks een afspraak met Monique. De praktijkruimte staat in een mooie en rustige omgeving en is goed toegankelijk. Na een korte check van mijn belevingen van de voorgaande dagen volgt een voorstel van de oefeningen. Daarbij wordt niet alleen rekening gehouden met mijn bewegen in de afgelopen dagen, maar ook op een goede afwisseling van oefeningen. Ik vind Monique een altijd positieve en meedenkende professionele therapeute met een gedegen aanpak van de behandeling.  
[Geert Jan \(47 jaar\)](#)

•

- Mijn ervaring met de praktijk van Monique Bongers in Schaarsbergen (Arnhem Noord) is heel positief. Ik ben al geruime tijd patiënt van Monique en vind haar altijd heel behulpzaam, goed lettend op je houding, accuraat en alles goed bijhoudend (dossier) wat betreft de vorderingen en behandeling. Wat mij betreft: ga zo door !!!  
[Henk \(75 jaar\)](#)

- **Zeer goede uitleg over de behandelingen. Luistert goed naar de patiënt. Verdiept zich goed in de klachten van de patiënt en zoekt naar oplossingen. Ondanks haar serieuze behandelmethode is er ook tijd voor een geintje. Dit is voor de patiënt een prettige ervaring.**

**Beppie (60 jaar)**

- **Mijn ervaring met de Cesar-therapie bij mevrouw Bongers is, dat ik erg blij ben dat ik deze therapie heb genomen. Bij deze therapie gaat het om het opbouwen van een goede lichaamshouding. Een goede houding wordt hierbij stap-voor-stap opgebouwd met allerlei oefeningen. Door deze oefeningen ben ik me ook meer bewust geworden van een goede houding en ga ik er in het dagelijks leven meer op letten.**

**Wilbert (18 jaar)**

•

- **Al vele jaren had ik last van lage rugpijn aan de rechter zijde, ben onder behandeling geweest bij een fysiotherapeut (eerst om de paar maanden, daarna werden het weken en later iedere week), maar ik hield pijn. Op het laatst ben ik bij de huisarts geweest met de vraag, hoe moet het verder ? Deze zei: ik weet een hele goede die je kan helpen en verwees mij naar mevrouw Bongers. Ik moet zeggen, dat zij mij weer op het rechte spoor heeft gezet. Nu kom ik nog maar om de 2 à 3 weken voor behandeling en heb geen rugpijn meer.**

**Joop (77 jaar)**

•

- **De behandelingen en belangstelling voor de patiënt zijn buitengewoon goed. Ze is gewoon fantastisch. Iemand, die zelf in een rolstoel zit en dan mij (en anderen) zó kan helpen ! In één woord: “een prachtvrouw, met gouden handen “.**

**Tineke (74 jaar)**

•

- **Ik vind de behandelingen van Monique heel goed. Ze leert me fijne oefeningen, die ik ook thuis kan doen. Ik ben heel tevreden met alles.**

**Riek (75 jaar)**

•

- **De oefeningen die ik van Monique leer tijdens de behandelingen hebben mij bewuster gemaakt van mijn eigen lichaam. Ze hebben mij handvatten gegeven om zelf iets te kunnen doen om weer in balans te kunnen komen. Het leukste is om te ervaren: HET WERKT ! TE GEK ! Tegelijkertijd besef ik ook de eigen verantwoordelijkheid die ik heb.**

**Christiane (59 jaar)**

•

- **Monique is vriendelijk, sociaal en weet veel van haar vak. Ze geeft me oefeningen om mijn spieren beter te gaan gebruiken en mijn houding te corrigeren, die ik direct kan toepassen in de praktijk. Daarnaast masseert ze de spieren van mijn nek en rug. Door dit alles kunnen mijn spieren ontspannen en vermindert de pijn.**

**Nicole (19 jaar)**

- Ik ben onder behandeling bij Cesartherapeute Monique Bongers vanwege klachten op het gebied van nek- en schouderklachten, waardoor ik regelmatig last van spanningshoofdpijn heb. Door de Cesar-therapie ben ik me beter bewust geworden van mijn houding. Ook heb ik verschillende ontspanningsoefeningen aangeleerd. Monique past - als dit zinvol is - ook nieuwe behandelwijzen toe, waaronder de behandeling van triggerpoints en het versterken en in balans brengen van mijn spierketens (arthrokinetische houdings- en bewegingsketens). Er is veel ruimte voor een persoonlijke aanpak en veel tijd en aandacht voor de patiënt.  
[Christel \(41 jaar\)](#)

- 
- Ongeveer twee jaar geleden, rond mijn 16<sup>e</sup> levensjaar, werd er door de aanwezigheid van rugklachten tijdens het lange zitten op school bij mij een scoliose (vergroeiing van de wervelkolom) geconstateerd. Ik ben toen gelijk op zoek gegaan naar therapie om te voorkomen dat de scoliose erger zou worden. Cesar Oefentherapie werd mij aangeraden, aangezien Cesar Oefentherapie je leert te bewegen, staan, liggen en zitten op de juiste manier. Aangezien ik in Schaarsbergen (Arnhem) woon is de praktijk van Monique Bongers ideaal. Toen ik eenmaal therapie kreeg van Monique Bongers, vond ik het geweldig om te zien hoeveel passie zij heeft in het uitoefenen van haar beroep als Cesar Oefentherapeut. Ze wil niet alleen maar oefeningen doen met de cliënten die ze behandelt, maar wil dat de cliënten ook leren begrijpen wat en waarom ze iets doen. Leren begrijpen hoe de samenwerking tussen de spieren, pezen en botten (in mijn geval) is en waarom een juiste samenwerking zo belangrijk is. Cesartherapie is naar mijn beleving geen directe behandeling, maar een indirecte behandeling. Als je de juiste houding aanneemt en op de juiste manier beweegt bij alle dingen die je doet in je dagelijks leven, zal je enorm veel profijt van de Oefentherapie Cesar hebben. Je kunt zo het ontstaan van klachten nu en later voorkomen. Monique zorgt er met haar geweldige enthousiasme en inzet voor om dit samen met de cliënt te kunnen bereiken. Inmiddels ben ik 18 jaar en kan ik met overtuiging zeggen dat de scoliose geen zwaardere maar juist een lichtere vorm heeft aangenomen. Monique Bongers heeft me laten zien hoe belangrijk een correcte houding en de juiste manier van bewegen is. Je lichaam moet ten slotte een heel leven mee.  
[E.C. \(18 jaar\)](#)

- 
- Sinds een paar maanden kom ik wekelijks bij Monique Bongers voor therapie. Omdat ik een voorover gebogen rug en schouders had, heeft mijn huisarts haar aangeraden. Ik had nog nooit van Cesartherapie gehoord, maar werd ervan overtuigd dat het me kon helpen om mezelf een mooie houding aan te leren. Sindsdien doen we bij de therapie elke week oefeningen en is het de bedoeling dat ik dit ook thuis doe. Na een paar weken merkten we al duidelijk verschil ! Ik vind het niet erg om naar de praktijk te gaan, want Monique is erg aardig en ik heb al veel aan haar oefeningen en tips gehad.  
[Estelle \(15 jaar\)](#)



- Ik vind het hier leuk, maar soms niet. Ik kom hier, omdat ik een rechte rug wil. Ik vind mevrouw Bongers wel aardig.  
[Tobias \(11 jaar\)](#)

•

- Ik ben al een aantal jaren bij Monique Bongers onder behandeling. Aanvankelijk op verwijzing van mijn bedrijfsarts voor RSI / KANS en houdingsklachten. Dankzij de adviezen van Monique (zowel tijdens de therapie bij haar in de praktijk in Arnhem als ook op mijn werkplek) zijn deze klachten grotendeels verdwenen. Ik ben veel bewuster geworden van mijn houding. Op dit moment behandelt Monique mij voor bursitis klachten. Door haar professionele instelling en vriendelijke behandeling ga je met plezier naar haar toe en vind ik veel baat bij de door haar uitgevoerde behandeltechnieken.  
[Bert \(52 jaar\)](#)

•

- Ik heb goede ervaringen met Monique als therapeut. Met de klacht 'last van mijn rug' ben ik bij Monique Bongers gekomen voor Cesartherapie. Ik stond scheef en in een hanghouding. Ik heb oefeningen en goede adviezen gekregen. Inmiddels is mijn houding veel beter geworden (ziet er ook veel mooier uit) en ben ik hierdoor ook van mijn rugklachten af.  
[Judith \(16 jaar\)](#)

•

- Mijn ervaringen met Monique Bongers als therapeut zijn ZEER GOED !!! De volgende aspecten heb ik voor mijn beoordeling laten meewegen:
  - het behaalde succes door haar behandeling van mijn diverse klachten;
  - haar hoge mate van professionaliteit als Cesartherapeut, zowel wat vakinhoudelijke zaken betreft als de toepassing daarvan;
  - ze heeft veel kennis van en ervaring met aanvullende ondersteunende behandeltechnieken, die ze waar nodig met succes toepast;
  - ze heeft een sterke en warme persoonlijkheid met uitstekende communicatieve vaardigheden en oprechte belangstelling voor het wel en wee van haar patiënten;
  - de behandelingen vinden plaats in een prettige en geschikt ingerichte praktijkruimte, die zich bevindt in een sfeervolle omgeving;
  - de planning wordt punctueel bijgehouden en er wordt tijdig overlegd in geval van wijzigingen.[Bert \(69 jaar\)](#)

•

- Sinds enkele maanden ben ik bij Monique Bongers in behandeling. Ik kwam met veel klachten in onder meer mijn rug, nek en schouders door artrose bij haar. Voor het eerst in 7 jaar ben ik nu pijnvrij (!!!), dankzij de intensieve therapie die ik heb gekregen van Monique. Ik ben haar veel dank verschuldigd, en beveel deze praktijk dan ook van harte aan !!! Monique is in haar werkwijze zeer precies en gaat met veel professionaliteit te werk. Zij is duidelijk een vakvrouw met veel ervaring.  
[Hans \(57 jaar\)](#)

- Sinds dat ik jong ben, heb ik een slechte rug gehad. Vooral mijn vader wees mij er vaak op dat ik niet recht stond. Omdat het uit mezelf niet lukte om recht te gaan staan en zitten, heb ik naar verschillende oplossingen gezocht. Niks was echter effectief. Toen kwam ik bij Monique en daar heb ik heel goede ervaringen mee. Het was gelijk duidelijk dat ze veel van haar vak wist en ze kon me precies uitleggen wat er aan de hand was en wat we er aan konden doen. Ik vertrouwde haar daar meteen in en dat was volkomen terecht. Ook hangt er een hele goede sfeer en is Monique een leuke, gezellige vrouw !  
[Iris \(16 jaar\)](#)

•

- Ik vind Monique een geweldige vakvrouw. Met scherpe blik weet zij de vinger op de zere plek te leggen, en zij beschikt over een verrassend breed repertoire aan benaderingen om de klachten te verhelpen, vanuit het fysieke en het mentale. Zij heeft mij geweldig geholpen met nek- en houdingsklachten en stressklachten.  
[Ben \(58 jaar\)](#)

•

- Sinds een aantal jaren ben ik onder behandeling bij Cesar-therapeut Monique Bongers. De reden dat ik bij haar onder behandeling ben is, dat ik last heb van chronische rugklachten en een regelmatig terugkerende slijmbeursontsteking in mijn schouder. Dit in verband met mijn zware lichamelijke werkzaamheden als vrachtwagenchauffeur. In het begin ging ik wekelijks naar mevr. Bongers en nu nog eenmaal per maand als onderhoud. Ik heb veel baat bij de behandeling die zij geeft, zowel op lichamenlijk als op mentaal gebied. Maar ook op medisch gebied weet mevr. Bongers altijd een goed advies te geven met betrekking tot mijn gezondheid. Ik vind haar zeer deskundig en zij heeft zoveel kennis van diverse behandelmethodes, dat zij mij bijzonder goed van mijn klachten afhelpt.  
[Ronald \(45 jaar\)](#)

•

- Ik kwam bij Monique, omdat ik last had van mijn nek en bovenrug. Ik had een vrij disfunctionele houding ontwikkeld, die veel pijn veroorzaakte in mijn hele rug en nek. Lang in één positie zitten was zeer ongemakkelijk. Mijn hoofd stond naar voren, mijn schouders naar voren gedraaid en ik had een bolle bovenrug. Monique heeft mij eerst oefeningen gegeven voor het kantelen van mijn bekken, omdat de houding daar al verkeerd zat. Later zijn bepaalde spiergroepen opgerekt, en andere juist versterkt. Ook hebben we veel gewerkt met de herintegratie van bepaalde spiertjes, door het zenuwstelsel te beïnvloeden. Al met al ben ik er enorm op vooruit gegaan. Ik kan me beter concentreren, heb nauwelijks of geen pijn meer in rug en nek, en ik kan veel langer in een juiste houding zitten. Je houding is zo cruciaal voor hoe je je voelt en hoe je in het leven staat, dus ik kan iedereen die last heeft van zijn/haar houding aanraden om bij Monique een afspraak te maken. Ze zal je zeer deskundig en met aandacht begeleiden bij het oplossen van je klachten.  
[Timo \(18 jaar\)](#)

- **Monique Bongers is een deskundige en hartelijke Cesar Oefentherapeut. Mijn rug- en bekkenklachten zijn helemaal verdwenen. Ik ben superblij en kan iedereen therapie bij Monique aanraden.**  
**Nicole (50 jaar)**

De praktijk is:  
Aangesloten bij de VvOCM  
( [www.vvocm.nl](http://www.vvocm.nl) )  
Aangesloten bij het Netwerk Chronische Pijn  
( [www.netwerkchronischepijn.nl](http://www.netwerkchronischepijn.nl) )  
Kwaliteitsgeregistreerd in het Kwaliteitsregister Paramedici  
( [www.kwaliteitsregisterparamedici.nl](http://www.kwaliteitsregisterparamedici.nl) )  
Ingeschreven bij de Kamer van Koophandel

**Ook ù kunt meer van het leven (blijven) genieten met Oefentherapie Cesar !**