

Lichaamsgerichte Begeleiding

We starten ieder traject met een kennismakingsgesprek zodat we elkaar wat beter kunnen leren kennen. In dit gesprek dat ongeveer 30-45 minuten zal duren, maken we nader kennis en leg ik je uit wat je kunt verwachten. Tijdens het gesprek kun je alle vragen stellen die voor jou nodig zijn om een beslissing te nemen.

Aan het einde van het gesprek bepaal je met welk traject je van start wilt gaan. Uiteraard kun je na een Kick-Off Traject altijd doorgaan met het Verdiepings Traject. Bij voorkeur plannen we direct alle sessies in. Op deze manier is er regelmatig contact en kan ik jou het beste begeleiden.

Na het kennismakingsgesprek ontvang je diverse intakeformulieren. Deze stuur je voor de voorafgaand aan de eerste sessie retour. De gedeelde informatie zal bij de start van het traject kort worden besproken.

Kick-Off Traject

Het Kick-Off Traject is een kortlopend traject van 3 sessies die 60 minuten duren. Je krijgt handvaten aangereikt traject om stress te reduceren, jouw ademhaling te controleren en beter te leren ontspannen. De focus bij lichaamsgerichte begeleiding ligt op het doen van lichaamsgerichte oefeningen.

We plannen de sessies om de 2 weken, zodat je in de tussen liggende periode de tijd hebt om met de opgedane inzichten en handvaten aan de slag te gaan.

Het Kick-Off Traject omvat o.a. de volgende onderwerpen:

- **Sessie 1** – Stress Reductie
- **Sessie 2** – Ademhalings Sessie
- **Sessie 3** – Ontspannings Technieken

Verdieping Traject

Het Verdiepings Traject is een traject dat bestaat uit 6 sessies van 60 minuten. We starten met dezelfde basis als in het Kick-Off traject en gaan na de 3^e sessie verder de verdieping in.

Ook bij dit traject plannen we de sessies om de 2 weken, zodat je in de tussen liggende periode de tijd hebt om met de opgedane inzichten en handvaten aan de slag te gaan.

Het HSP Verdiepings Traject omvat o.a. de volgende onderwerpen:

- **Sessie 1** – Stress Reductie
- **Sessie 2** – Ademhalings Sessie
- **Sessie 3** – Ontspannings Technieken
- **Sessie 4** – Body Drum Release
- **Sessie 5** – Reiki Behandeling
- **Sessie 6** – Afronding Sessie

Heb je naar aanleiding van bovenstaande informatie nog vragen? Of wil je graag direct een gratis en vrijblijvend kennismakingsgesprek inplannen? Neem dan contact op via het contactformulier.

Lieve groet,
Marjolein