



# Lichaamswerk op maat one size does not fit all

Wat jij meemaakt in en rondom je is jouw persoonlijke ervaring. Jouw waarheid. Hoe jij het ziet en voelt, en niet hoe iemand anders dat doet. Al jouw facetten hebben een eigen signatuur. Deze vertellen waarin jij vrijheid ervaart en waarin jij vastloopt. Dit verhaal van je lichaam is zo belangrijk om te beluisteren, en dat doe ik graag samen met jou: jouw verhaal. Licht en schaduw. Denken en voelen. Het mag er allemaal zijn. Vanuit dit verhaal kunnen we gaan afstemmen wat belangrijk is voor jou om naar toe te gaan, te mogen zien en ervaren. Hieronder kun je een kijkje nemen waarvoor je bij mij terecht kunt.

## Enrootment Methode

Emotionele, mentale en fysieke gezondheid zijn onlosmakelijk verbonden met elkaar. De **Enrootment Methode** is een holistische benadering voor lichamelijke en geestelijke gezondheid.

Het gaat om terug bij je innerlijke zelf te komen, de laagjes die hier overheen zitten los te laten en te ontdekken wat jouw zenuwstelsel op dit moment nodig heeft.

Geef jezelf de ruimte om weer tot een diepere verbinding met jezelf te komen.

- Een sessie duurt 2 tot 3 uur.
- Drinken en wat snacks voor na de sessie worden voorzien.

In een sessie worden alle facetten van jouw "zijn" gezien en gehoord. Elementen uit verschillende disciplines worden gecombineerd, zoals massage, bewegingstherapie, ademhalingsoefeningen en mindfulness.

Een sessie begint met een gesprek, waarna we naar binnen keren door de taal van het lichaam te lezen.

Voor meer informatie klik [hier](#) (of ga naar de contactpagina).



# Lichaamswerk op maat one size does not fit all

## QHHT

### *Quantum Healing Hypnosis Therapy*

QHHT is een manier om, terwijl je in een lichte trance of hypnose bent, een reis door je innerlijk te maken. Op deze manier krijg je antwoorden van jezelf op blokkades die je ervaart, zowel geestelijk als lichamelijk.

- Een sessie duurt 4 tot 6 uur.
- Drinken, fruit en snacks worden voorzien.

Een sessie begint met een uitvoerig gesprek over jouw leven, wat je hebt meegemaakt en waar jij tegenaan loopt. Daarna hebben we een korte pauze, waarna ik je door middel van visualisatie meeneem in een trance-staat. Hieruit komt informatie die in jou opgeslagen zit en antwoorden geeft op blokkades in jouw leven.

Voor meer informatie klik [hier](#) (of ga naar de contactpagina).

## Cacao

### *Medicijn van het hart*

Cacao helpt ons om naar binnen te reizen, ons te verbinden met ons hart, patronen bloot te leggen, zelfliefde te cultiveren, bewustzijn te vergroten en ons te ondersteunen op ons pad en persoonlijke groei. Het creëert geen dingen die er niet zijn, maar is een krachtige katalysator voor deze processen.

Het staat bekend als een hart-openend medicijn dat helpt om inzicht en bewustzijn te vergroten. Het wordt gezien als een vrouwelijke kracht, een intelligentie die we niet kunnen waarnemen met de geest, maar met het hart, de intuïtie en door te voelen.

- Een cacao ceremonie kan alleen gegeven worden of in kleine groep.
- Een ceremonie duurt ongeveer 3 tot 4 uur.
- Drinken, fruit en snacks worden voorzien.

Voor meer informatie en mogelijkheden klik [hier](#).



# Lichaamswerk op maat one size does not fit all

## **\*Cacao en bodywork**

De mooie effecten van Cacao worden gecombineerd met een bodywork sessie.

De Cacao laat je al op reis gaan naar je innerlijke zelf en de bodywork helpt om lichamelijke, emotionele en energetische blokkades los te laten in een warme en veilige omgeving.

Sessie duurt ongeveer 3 tot 4 uur.

Drinken en fruit en snacks worden voorzien

## **Forest Bathing**

De kracht van de natuur is immens.

Bij forest bathing, ofwel natuurwandeling, dompelen we ons helemaal onder in de natuur, met meer energie en een minder opgejaagd gevoel als resultaat. Door mindful door een bos te wandelen, verleg je de focus van je gedachten naar wat er om je heen gebeurt. En dat geeft rust, vooral in je hoofd.

Een sessie duurt ongeveer 1,5 uur

## **Digitale Coaching**

Heb je punten waar je tegenaan loopt en advies over zou willen hebben? Zijn er bepaalde patronen die zich steeds blijven herhalen? We kunnen via een videogesprek kijken naar wat jouw knelpunten of blokkades zijn en wat voor jou weer opening kan bieden.