



Lichaamsgerichte Begeleiding

Wat fijn dat je interesse hebt in de *Lichaamsgerichte Begeleiding*!

Soms liggen de antwoorden niet in woorden, maar in je lichaam. Deze begeleiding helpt je om de verbinding met jezelf te herstellen en weer in balans te komen.

Lees hieronder wat een traject voor jou kan betekenen.

LGB Kick-Off Traject (€295)

Een kort traject van 3 sessies van 60 minuten met focus op:

- Stressreductie.
- Ademhalingsoefeningen.
- Ontspanningstechnieken.

De sessies worden om de 2-3 weken gepland, zodat je in de tussenliggende periode met de inzichten kunt oefenen.

LGB Verdieping Traject (€595)

Een verdiepend traject van 6 sessies van 60 minuten waarin je verder gaat met:

- Stressreductie, ademhaling en ontspanning.
- Aanvullende technieken zoals Reiki en Body Drum release.

Ook bij dit traject plannen we de sessies om de 2-3 weken, zodat je in de tussenliggende periode met de inzichten aan de slag kunt gaan.

Heb je na het lezen van bovenstaande nog vragen? Stel ze gerust via het [contactformulier](#). Wil je direct een vrijblijvende kennismaking? Neem dan contact op via het [formulier](#) om een afspraak te maken.

Lieve groet,
Marjolein