

## Lichaamsgerichte Begeleiding

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

Misschien weet je al dat je hoogsensitief bent, twijfel je nog, of ben je er pas net achter gekomen. Wat de aanleiding ook is, iets in jou is getriggerd om deze stap te zetten. In dit document vind je meer info over wat Lichaamsgerichte begeleiding precies inhoudt.

---

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<sup>e</sup> 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 na het lezen van bovenstaande nog vragen? Stel ze gerust via het [contactformulier](#). Wil je direct een telefonische kennismaking? Laat dit dan weten via het [formulier](#) dan neem ik contact met je op om een vrijblijvende belafspraak te maken!

Lieve groet,  
**Marjolein**