



SAMEWERKEN MET JE LICHAAM


Een lichaamsgericht coachtraject

PILOT

HEIDI FONTIJN

MERK JE DAT JE LICHHAAM SIGNALLEN GEEFT?

- Vermoeidheid
- Spanningsklachten
- Chronische pijnklachten
- Moeite met het voelen of verwerken van emoties
- Een zenuwstelsel dat voortdurend "aan" staat, of juist een gevoel van leegte of bevriezing.



Misschien heb je al mooie stappen
gezet in persoonlijke ontwikkeling en
zicht op patronen.

**En toch mis je iets
in de samenwerking met je lichaam.**

A photograph of two hands reaching towards each other in a natural, outdoor setting. The hands are positioned as if about to clasp or are just releasing each other. The background is a blurred landscape with dry grass and some greenery. A large, thin, pink circular graphic is overlaid on the image, partially framing the hands. The text is centered over the image.

**JE LEEFT JE LEVEN DOOR JE
LICHAAAM.**

Je cellen dragen je energie,
je emoties
en je geschiedenis.

Veel mensen raken onderweg
de verbinding met hun lichaam
kwijt.

Door langdurige spanning.
Ingrijpende gebeurtenissen.
Onverwerkte ervaringen.

**Soms zelfs met specifieke delen
van hun lichaam.**

**IN DIT TRAJECT MAKEN
WE RUIMTE
VOOR DE ONDERSTROOM
VAN DEZE SIGNALEN.**

En onderzoeken we
hoe je wat jij nodig hebt in de
samenwerking met jouw lichaam.

HERKENEN JE DIT?



- Je ervaart weinig levensenergie
- Je lichaam houdt spanning vast
- Je zenuwstelsel staat vaak "aan"
- Je zit veel in je hoofd



- Emoties voelen
overweldigend of ver weg
- Je raakt regelmatig van jezelf
en je verlangens verwijderd
- Je wilt je lichaam beter leren
verstaan

SOMS SPELEN ER CONCRETE KLACHTEN

- chronische auto-immuunziekten
- darmklachten
- hoofdpijn
- terugkerende spierklachten
- langdurige vermoeidheid

**WAT KAN ER
ONTSTAAN?**



- stromende levensenergie
- veerkracht in je zenuwstelsel
- een vertrouwd contact met je lichaam



- grenzen voelen en communiceren vanuit stevigheid
- creativiteit en speelsheid
- meer draagkracht om emoties af te handelen
- expressie geven vanuit wie jij bent

A close-up photograph of two hands reaching towards each other, with the fingers just inches apart. The hands are positioned diagonally across the frame. The background is a blurred, sunlit desert landscape with dry vegetation and hills. The overall mood is one of tension and potential.

**VANUIT SAMENWERKING
MET JE
LICHAAMSINTELLIGENTIE
KAN ER IETS
VERSCHUIVEN.**

**Verandering ontstaat
van binnenuit naar buiten.**

WE WERKEN MET

- lichaamsverkenning
- het vergroten de veerkracht van het zenuwstelsel
- het ontladen van emoties
- in samenwerking met je lichaamsintelligentie
- een soma systemisch blik



Lichaams **APK**

In het traject komt ook de
lichaamsAPK aan bod.

Je onderzoekt welke informatie
daar te ervaren is en ontlaad je
systeem.

We kijken wat je nodig hebt om
weer vrij te kunnen stromen.

**Je werkt samen met jouw
lichaamsintelligentie
en brengt beweging in je
systeem.**

*De lichaamsAPK is een zittende
oefening, van voet tot kruin.*

HET TRAJEKT

Het individuele traject
bestaat uit vier momenten

Intake (60 min)

3 sessies (90 min)

Live of online



PILOT

Dit traject bied ik tijdelijk aan in een pilotvorm, tegen een lager tarief.

The bottom right corner of the page features decorative orange lines. These lines form a series of overlapping, curved shapes that resemble a stylized 'G' or a series of concentric arcs, creating a modern, abstract graphic element.

PRIJS

**Pilotprijs
voor het volledige traject:**

€395,00

betalen in twee termijnen is mogelijk

Voel je dat dit bij jou past?

**STUUR ME EEN
BERICHT**





MEER WETEN?

In een vrijblijvend
verkennend gesprek
kun je samen met mij
onderzoeken of dit bij
je past.



**KOM IN
CONTACT
MET MIJ**



heidi@heidifontijn.nl



06-10335078



HEIDI FONTIJN

belichaamde ontwikkeling