



Opbouw traject

OPBOUW VAN EEN TRAJECT

START

We starten met een intakegesprek waarin je kort kennis maakt met een lichaamsgerichte benadering. En waarin ik kan inschatten hoeveel lichaamsbewustzijn er is. Op basis daarvan kunnen we bepalen hoeveel sessies er nodig zullen zijn.

Elk traject bestaat gemiddeld genomen uit 8 tot 12 sessies

Het traject bestaat uit 3 fasen. Zie hieronder de opbouw;

Fase 1: Lichaamsbewustzijn vergroten/ ontwikkelen (3 a 5 sessies)

Verbinding met het lichaam versterken. Lichaamsbewustzijn vergroten d.m.v. focussen en lichaamsgerichte oefeningen.

Binnen de 1e fase besteden we aandacht aan het lichaam. We werken toen naar het verruimen van het lichaamsbewustzijn. Het lichaam geeft heel veel informatie, maar vaak gaan we er te snel aan voorbij. Met regelmaat is er een blokkade in het voelen van onze lichaamssensaties. Ons lichaam is direct verbonden met onze innerlijke stem. Door aanwezig te leren zijn in het lichaam komen we meer in verbinding met onszelf en als we daar ook naar leren handelen, kunnen we ons persoonlijke leiderschap/ keuzevrijheid versterken. Wat je doet is dan meer in lijn met wat jij wilt. Je leert meer aanwezig te zijn bij jouw lichaam en vindt hierdoor meer rust omdat je meer handelt in lijn met jouw energie, lichaam en voelen.

Fase 2: Dieper inzicht/ verwerking/ reframing (3 a 5 sessies)

In deze fase gaan we oefeningen doen die jou meer inzicht geven. Niet alleen door middel van het denken, maar juist door de combinatie van denken, voelen en lichaamssensaties opmerken. Hierdoor krijg je meer verbinding met jouw onderbewustzijn. Er zal ruimte zijn voor blokkades te voelen en zo nodig te ontladen.

Ook besteden we aandacht aan jouw overlevingsmechanisme. Zodat je in staat bent deze te tackelen en jezelf te reguleren. Keuzes te maken die beter bij jou passen in plaats van je aan te passen aan de omgeving.

Fase 3: Integratie (ongeveer 2 sessies)

Binnen deze fase werken we toe naar integratie binnen de praktijk.

EVALUATIE

Voorafgaande en na elke sessie evalueren we waar we staan in het proces.

Na 5 sessies vindt er een tussentijdse evaluatie plaats

Na afloop vindt er een evaluatie waarin we terugblikken op de inhoud als het proces.