



HAPTONOMISCHE COACHING

Van kramp naar kracht

Soms ontstaat het gevoel dat je bent vastgelopen. Het idee dat je vast zit en dat er geen ruimte is om na te denken over wat je echt zou willen. Als er geen balans is tussen ratio en gevoel ervaren mensen een druk van buitenaf, die ertoe kan leiden dat er letterlijk verkramping optreedt. Dit is een bekend verschijnsel, dat steeds vaker voorkomt. Coaching kan dan helpen je bewust te worden van de oorzaken van je blokkades en je persoonlijke kwaliteiten te (her)vinden.

Peter van den Beld coacht vanuit een haptotherapeutisch perspectief. Dat houdt in dat hij cliënten leert ervaren hoe ze in de wereld staan en hoe ze op hun omgeving reageren. Daarbij zijn zowel geestelijke als lichamelijke aspecten belangrijk. Als de cognitieve processen de boventoon voeren ontstaat het risico dat signalen van het lichaam genegeerd worden, waardoor allerlei emotionele en fysieke klachten kunnen ontstaan. Van den Beld ziet dat verschijnsel vooral bij mensen die de neiging hebben om de lat hoog te leggen. Dat kunnen mensen uit alle lagen van het bedrijfsleven of de dienstverlenende sector zijn, maar ook topspor-

ters. Door gesprekken, oefeningen en aanraking wordt duidelijk hoe de persoon communiceert en hoe het lichaam fysiek reageert in verschillende situaties.

Hij laat je aan den lijve ervaren hoe je zowel lichamelijk als mentaal reageert op situaties in je werk, sport of andere situaties. Door delen, ontdekken en ervaren kom je tot wat je beweegt en wat je daadwerkelijk belangrijk vindt. Dat inzicht helpt om andere mogelijkheden te vinden om je gevoel kenbaar te maken, grenzen aan te geven en open te communiceren. Door denken en handelen met elkaar in evenwicht te brengen, geef je jezelf de mogelijkheid je gezondheid positief te beïnvloeden en jouw

leven en dat van je omgeving te verbeteren.

Coaching op haptotherapeutische basis is geschikt voor iedereen die blokkades wil veranderen in mogelijkheden. Een verwijzing van de huisarts is niet nodig en de individuele begeleiding kan zowel vanuit de behandelcentra in Katwijk en Rijnsburg, als ook op locatie plaatsvinden.

PETER VAN DEN BELD

Haptotherapie & Coaching
Katwijkerweg 8, Rijnsburg
Drieplassenweg 17b, Katwijk
T (071) 403 16 72
W pvandebeld.nl