

Haptotherapie

Leer de talen van je lichaam en
gevoel te verstaan en te verbinden



Tineke Kolvenbach

St. Gotthard 69
3524 VS Utrecht
06 83 71 70 75

www.tinekekolvenbach.nl
info@tinekekolvenbach.nl

Haptotherapie

Welke gevoelens heb jij en hoe kun je ermee omgaan?
Wat betekenen de spanningen in je lichaam en hoe kun je ze verminderen?

De taal van het verstand is ons instrument om te beredeneren hoe de wereld in elkaar steekt. Zo zoeken we oplossingen voor de problemen die het leven ons voorschotelt. Het resultaat is vaak onvoldoende. Dit kan komen doordat we vergeten de signalen van ons lichaam te laten meewegen, want de taal van ons lichaam blijkt ons minder vertrouwd.

Het lichaam spreekt met fysieke spanning en gevoelens, signalen waarvan we ons niet altijd bewust zijn. Soms worden we die signalen wel gewaar, maar zonder te weten wat ze ons vertellen.

Mijn begeleiding is een combinatie van het leren richten van je aandacht op je lichaam en in jezelf, ervaringsoefeningen en gesprekken. Mijn handen kunnen je helpen je aandacht op je lichaam te richten en de taal van de fysieke signalen en het gevoel te leren verstaan. Is deze aanraking lastig voor je? Dan beginnen we op een andere manier. Voorop staat dat jij je veilig voelt en je in je eigen tempo leert openstellen.

Zo leer je ontdekken welke signalen je lichaam geeft, welke gevoelens erin doorklinken en wat deze je te vertellen hebben. Je kunt leren de spanning te verminderen en om te gaan met het gevoel. En steeds weer terug te keren naar je eigen veilige basis.

Geïnteresseerd? Je vindt meer informatie op mijn site. Je kunt me natuurlijk ook bellen!



Tineke Kolvenbach

St. Gotthard 69
3524 VS Utrecht
06 83 71 70 75

www.tinekekolvenbach.nl
info@tinekekolvenbach.nl