

VERSTAND VAN VOELEN

DAP Coaching
Praktijk voor
Haptonomische
begeleiding &
Haptotherapie

Dominique A. Peters
Jansweg 40 II
2011 KN Haarlem

06 10 800 602

info@dapcoaching.nl
www.dapcoaching.nl



Haptonomie

Weer voelen hoe het anders kan

Waarom haptotherapie

Haptotherapie helpt je om te stil te staan bij je gevoel. In onze informatiemaatschappij leren we vooral om met ons denken problemen op te lossen, dat begint al op school. Voor hoe we ons voelen lijkt een gegeven waar je geen speciale lessen voor nodig hebt. Dat is misschien ook de reden waarom we ons soms over ongemakkelijke gevoelens heen zetten en iets gaan doén: het voelt niet fijn en dan is afleiding snel gevonden.

Op zich is daar niets mis mee, maar als het te vaak en lang gebeurt, dan verliezen mensen hun vitaliteit. Leven voelt dan vaak meer als óverleven, want zoveel energie gaat zitten in je afschermen, je wapenen of je juist altijd aanpassen aan anderen. Eigenlijk luister je dan niet meer naar wat voor jou wel of niet goed voelt, soms lijkt je zelfs niet eens meer te weten wat je eigenlijk wilt.

Vragen lijken ineens moeilijk te beantwoorden... Wat wil ik eigenlijk? Hoe kom ik toch zo moe of onrustig? Waarom

kom ik altijd thuis met meer werk dan ik wil? Waarom ben ik zo prikkelbaar de laatste tijd? Hoe kan ik weer genieten en me vitaal voelen?

Haptotherapie helpt om je oorspronkelijke vermogen te (her)ontdekken om te voelen en te weten wat goed voor je is.

In de therapie staan aanraking en het ervaren van het moment centraal. Zo wordt voelbaar waar en wanneer je spanning vasthoudt, jezelf terughoudt, of blokkeert.

Je krijgt weer verstand van je gevoel en dat geeft rust en zelfvertrouwen.

Hoe werkt haptotherapie

Door een combinatie van inzichtgevende gesprekken, ervaringsoefeningen en aanraken, kun je ontdekken hoe je de dingen aanpakt, ervaart en leert. Bijvoorbeeld: Hoe ga je om met druk, en hoe ga je om met grenzen?

Door deze ervaringen in het hier en nu te vertalen naar het dagelijks leven, wordt het makkelijker om signalen van je lichaam te



“hoe
als je je
met zorgeloosheid
kon omringen
en dat dat
je ruimte was”

Bert Schierbeek



Ben je op zoek naar nieuwe antwoorden? Misschien is haptonomie iets voor jou

Voor wie

Haptotherapie is geschikt als je:

- met je hoofd wel begrijpt wat er aan de hand is, maar toch niet verder komt;
- pijn-, stress-, of burn-out klachten hebt
- moeite hebt met nee zeggen (of juist ja)
- je vaak klein maakt, of voelt
- vastloopt in je werk of privé
- niet lekker in je vel zit
- moeite hebt met conflicten
- moeite hebt met kiezen
- je sociale en emotionele intelligentie verder wilt ontwikkelen

Tarieven

Intake en ervaringsoefening	€ 50,-
Sessie (ca. een uur)	€ 80,-
Sessie/Intake (avond)	€ 92,50,-/62,50
Coaching (1.5 uur)/avond	€ 195,- / 210,-

Mijn behandelingen worden door de meeste zorgverzekeraars vergoed vanuit het aanvullende pakket.

Veel werkgevers zijn bereid (een deel van de) kosten op zich te nemen, vraag je leidinggevende naar de mogelijkheden.

Let op

Binnen 24 uur afgezegde en niet nagekomen afspraken worden in rekening gebracht in verband met de gereserveerde tijd