

# Coachingsprogramma voor vrouwen

---

## Verbind je met je vrouwelijke kern

*Door in flow te komen,  
open je het pad naar bedding in jezelf  
en echte volwassenheid*



In 6 coachings- sessies ga ik met jou dieper in op de volgende vragen:

- hoe je in je natuurlijke flow komt
- hoe jezelf voedt en oplaadt
- hoe je het pad naar heling en (vrouwelijke) bedding in jezelf opent dan wel verdiept

*Vrouwelijke bedding in jezelf*

Door naar binnen te gaan en dieper in je lijf te zakken, kom je (weer) in contact met je vrouwelijke, seksuele energie, je creatiekracht.

Als je weer de verbinding voelt met je vrouwelijke energie en dit vrijer kunt laten stromen, ben je in staat een shift te maken. Je gaat dan het pad op van heling van je oorspronkelijke vrouwelijke kern. Afhankelijk van jouw ervaring open of verdiep je dit pad.

Je gaat meer verbinding met je zelf ervaren en daardoor ook met anderen.

### *In flow zijn*

Als je in flow bent, ben je in een natuurlijke staat van zijn, waarbij het leven meer moeiteloos is. Je hebt dan connectie met je eigen bron van vitaliteit en je intuïtie.

Je bent in contact met jezelf en met je lijf. En door naar je lijf te gaan luisteren, kom je bij jouw diepere verlangens zodat je beter kunt navigeren naar dat wat jou werkelijk voedt en oplaadt.

Hierdoor ben je ook steeds meer in staat om beter je grenzen aan te geven en verantwoording te nemen als volwassene voor je eigen leven. Je komt dan steeds dichterbij je natuurlijke aard, bij wie je werkelijk bent, je wordt authentieker.

### *Echt volwassen worden*

Echt volwassen worden, echt verantwoording nemen voor al je keuzes, je communicatie en je leven, is een hele kunst. Hiervoor is nodig dat je je bewust wordt van je patronen en pijnlijke schaduw stukken van jezelf gaat aankijken en helen.

Het betekent dat je de schuld niet (meer) bij anderen neerlegt en geen excuses meer zoekt. Je legt de verantwoording niet meer weg door je bijvoorbeeld slachtoffer te voelen, maar je neemt de verantwoording voor jouw eigen keuzes en leven.

Bewustzijn hierop krijgen maakt je vrijer en onafhankelijk.

### *Hoe werk ik?*

Dat doe ik door middel van ervaringsgerichte (en lichaamsgerichte) oefeningen, inwijdingsrituelen zoals het voorlezen van korte eigen ervaringsverhalen, meditatie, thuisopdrachten en we behandelen de verschillende thema's.

In de sessies is er ook ruimte voor wat bij jou op de voorgrond staat, hierin ontvang ik jou, we bespreken het samen en nemen het mee in de coaching sessies.

Ik werk lichaamsgericht. Ik leer je (opnieuw) naar je lichaam te luisteren, welke emotie ervaar je waar in je lijf? Door weer in je lijf te gaan ervaren, krijg je een stevige verankering in een daadwerkelijke verandering.

De coachings sessies duren een uur en zijn online. Ook waar mogelijk plannen we een live sessie.

In het eerste deel van elke sessie is er aandacht voor wat bij jou op de voorgrond staat. Vervolgens bespreken we steeds een thema van het programma.

### *Thema's in het programma:*

- bewustzijn krijgen op jouw positie als kind in de driehoek met je ouders
- hoe kom je meer in flow, in je natuurlijke staat van zijn?
- hoe zorg je voor meer stroming van seksuele energie als bron van levensenergie?
- hoe verander je je energie naar een hogere trilling en hoe voorkom je dat je meegaat in lagere energiepatronen en trillingen? Je voorkomt hiermee dat je wordt leeggezogen en staat positiever in het leven.
- wat is jouw diepere verlangen en unieke toegevoegde waarde in het leven
- intenties leren formuleren die steunend voor jou zijn

Ik let hierbij altijd op je lijf en lichaamshouding en bespreek dit met je. Er zijn namelijk een aantal fysieke dingen die je winst kunnen opleveren in vitaliteit (zie: [7 tips body mind connectie](#))

Na de 6 sessies van dit programma, is het mogelijk een verdiepingstraject te volgen dat dan wordt afgestemd op de thema's die jij nog verder wilt uitwerken.

### *Praktisch*

- Kosten: 250 euro inclusief BTW (kan eventueel in termijnen worden betaald).
- Oriënterend online gesprek van een 30 minuten (kosteloos)
- 6 coaching sessies van 1 uur
- De sessies zijn online. Waar mogelijk kan er ook een live sessie worden ingepland. Voor live sessies maak ik gebruik van spreekkamers van het Coachhuis, deze zijn te vinden in het hele land.