

# Home

WELKOM @ BEWEEG EN GROEI

NIEUW! Moeilijkheden bij het maken van keuzes?



**Nieuwe tool met keuzekompas -> ontdek jouw innerlijk kompas**

**Traject van 4 coachingsessies (4 x 1,5u) + toolbox: 400 euro**

**[www.keuzekompas.be](http://www.keuzekompas.be)**

- "Coachingtraject "Work-Life balance"
- Individuele PSYCH-K sessies: na afspraak
- Uitgewerkte individuele coachingtrajecten, combinatie van NLP technieken, stressformatting en PSYCH-K
- **Specifiek uitgewerkt TRAJECT (500 euro) voor Burn-out:** 1 intakesessie om klaarheid te

krijgen in oorzaken en te volgen weg4 lichaamsgerichte sessies om het lichaam terug in balans te brengen (+ tips en oefeningen)4 coachingsessies: bekijken en transformeren van mindset om terugval te vermijden

## KOMENDE Activiteiten

- BODYMIND RELAX@INTINIEUWE REEKS vanaf SEPTEMBER-> Op dinsdag om 19.30u tot 21u (80 euro)
- Inspiratie@INTI -> VERHOOG jouw VEERKRACHT: de kracht van een groei-mindset op maandag 28/5 om 19.30u (20 euro)
- Yoga@INTI: ->Op woensdagavond om 19u

INTIWATANA, het vangen van de zon, is een plek waar mensen samen komen om rust, warmte, inzicht, een luisterend oor, heldere impulsen en harmonie te ervaren.

Het is een plek waar je jezelf kan zijn en contact kan maken met jouw fysiek-emotioneel-mentaal en energetisch lichaam. Hierin ademend zal je ervaren hoe inspirerend en verbonden je kan leven, dragen wat op jouw pad komt en er ook iets mee doen...

Lees meer

In 2005 , na een zeer indringende reis naar Nepal, volgde ik een masteropleiding NLP en begon ik me te verdiepen in meditatie en relaxatie. Zelf, een drukke job en een druk gezin, had ik meer dan ooit nood aan rust en een beetje tijd voor mezelf. Vanuit deze bewustwording is mijn passie gegroeid. "Mensen in beweging zetten en inspireren zodat ze kunnen groeien in hun kracht, de basis naar **INZICHT** en **VEERKRACHT!**"

Ik ben fiere mama van drie toffe kinderen (°95, °97, °2000) en echtgenote van een bezige man. Ze dagen me voortdurend uit om naar mezelf te kijken en ze houden mij een spiegel voor, waaruit ik onbetaalbare lessen leer. Ze inspireren me en houden me in beweging! Ik studeerde Lichamelijke Opvoeding en Kinesitherapie/revalidatiewetenschappen (KUL 1985-1990). Ik werkte 15 jaar als therapeut psychomotoriek bij kinderen met leer- en ontwikkelingsachterstand en met hun ouders. Sinds 2000 geef ik les als docente in de hogeschool VIVES te Brugge, waar de begeleiding van jonge mensen tijdens hun leer- en stageproces, me nauw aan het hart ligt. Daarnaast ben ik actief als freelance trainer bij Eeckhoutcentrum en BALANS, waar ik het gedachtengoed van NLP en coaching uitdraag naar leerkrachten en leidinggevenden. De essenties van NLP en meditatie zorgen ervoor dat ik bewuster en aandachtiger in het leven sta. NLP en relaxerende methodes vormen een boeiende manier om je bewustzijn te verruimen en fijne, afgestemde gesprekken te hebben met de ander. Na mijn NLP opleiding had ik toch het gevoel dat ik een schakel miste.

Door mijn studies revalidatiewetenschappen zocht ik naar de link tussen psyche en het fysieke lichaam. Ik ervaarde bij mezelf dat, wat we denken en voelen, wordt verankerd in ons lichaam en dat dit kan beïnvloed worden via een lichaamsgerichte aanpak. Met deze overtuiging in mijn achterhoofd ben ik begonnen aan de 4-jarige opleiding "Stressformatting/ NEK (Neuro-energetische kinesiology". Met deze benadering werken we tegelijkertijd aan het fysieke-mentale-emotionele en energetische lichaam. Deze opleiding biedt een holistische kijk op gezondheid en ze verbindt de

westerse wetenschap met de oosterse filosofie.

Mijn leergierigheid bracht me langs boeiende opleidingen: Eutonie (of de leer van de juiste tonus), "Kritische ontwikkelingsbegeleiding volgens Hendrickx", Mindfulness, en De Bewegingsmethodiek volgens Sherborne. Waar ik nog het meest uit leer zijn de ervaringen en tegenslagen die inherent zijn aan ons leven.

Ik werd in 2013 getroffen door borstkanker en maakte een intense en zware behandeling door. Acceptatie en kwetsbaarheid kwamen op mijn pad....

Het afgelopen jaar 2015 verdiepte ik me in Burn-out/Bore-out coaching.

Intussen bouw ik verder aan mijn praktijk en bied ik momenteel een brede waaier aan van verschillende technieken, zodat ik een traject kan maken, speciaal op jouw afgestemd.

RELAXATIE  
INSPIRATIE      STRESSFORMATING  
LICHAAMSWERK      INZICHT  
YOGA      COACHING  
VEERKRACHT      NLP



## [Adres](#)

[Pontstraat 4, 9800 Deinze \(Astene\)](#)



## Contact

GSM: [0495 51 39 27](tel:0495513927)



## Mail mij gerust

[beweegengroei@gmail.com](mailto:beweegengroei@gmail.com)

## rekeningnummer

BE04 [7512 0119 6531](#)

Facturatie mogelijk (+21%)

## Contacteer mij gerust indien vragen

Naam + voornaam

E-mailadres

Onderwerp bericht

Stel hier uw vraag



**“Mensen in beweging zetten en inspireren zodat ze kunnen groeien in hun kracht, de basis naar INZICHT en VEERKRACHT”**