

Lichaamsgerichte psycho-therapie

Oefencliënten gezocht! Slechts 20 euro per sessie.

Zoek je nieuwe inspiratie of levenslust? Zit je ergens mee dat je nog niet helemaal onder woorden kan brengen? Wil je verandering in je leven? Met lichaamsgerichte psychotherapie ga je luisteren naar de signalen van je lijf. In je hoofd kun je heel veel verklaren en uitleggen, maar je lijf laat zien hoe je in het leven staat. Je gaat meer contact met jezelf maken. Daarmee krijg je rust en meer vertrouwen om van het leven te genieten en dingen anders aan te pakken.



Wat is lichaamsgerichte psychotherapie?

Lichaamsgerichte psychotherapie (LP) gaat ervan uit dat lichaam en geest elkaar weerspiegelen. Niet alleen de geest is een ingang voor therapie, maar ook het lichaam. LP geeft een model hoe spanning zich in het lichaam kan vastzetten (de karakterstructuren) en hoe daarmee bepaalde symptomen kunnen ontstaan. Met dit model kunnen we onszelf beter begrijpen. Naast veel inzicht geeft LP ook een schat aan speelse oefeningen die zorgen dat je niet te veel in je hoofd blijft zitten. Deze oefeningen maken dat je meer gaat luisteren naar je intuïtie en de signalen van je lijf. Lichaamsgerichte psychotherapie laat je fysiek en emotioneel ervaren wat er aan de hand is. De kracht is dat in het hier en nu patronen voelbaar worden en daarmee kunnen ontspannen.

Wie ben ik?

Ik, Sebastiaan de Vries, wil graag samen met jou op onderzoek wat er speelt. Erg in mijn hoofd zitten ken ik zelf maar al te goed. Ik studeerde geschiedenis en belandde via de journalistiek en uitgeverijen in de ICT. Rond mijn veertigste was ik daar stevig in vastgelopen. Ik voelde mij gespannen en zag weinig toekomstperspectief.

Ik waagde een grote sprong en richtte [Afrika Percussie](#) op, om dat wat ik het liefste deed *Trommelen*, onder de mensen te brengen. Ik moest mezelf als het ware opnieuw uitvinden en liep daarbij tegen harde barrières op. Die had ik nooit alleen kunnen doorbreken. De opleiding NLP Master en Practitioner, vervolgens de 1-jarig Coachopleiding bij de TC university, mannenwerk en licht-schaduw trainingen gaven mij veel steun, inspiratie en richting. Nu zit ik in het derde jaar van de opleiding [Lichaamsgerichte Psychotherapie](#). In dit kader zoek ik oefencliënten.

Neem contact op

Herken je jezelf in bovenstaande vragen, of ben je gewoon benieuwd wat lichaamsgerichte psychotherapie is, neem contact met mij op voor een gratis intake. Is er een klik dan kan ik je sessies aanbieden voor een oefencliënt tarief van € 20,- per sessie van ongeveer 75 min. Email: meelsebastiaan@gmail.com