



Haptonomie

“Als mens bewandel je in je leven je eigen weg. Het liefst blijf je dicht bij jezelf, op het hoofdpad. Maar soms dwaal je af en beland je in een doodlopende straat.”

Hulp nodig?

De kunst is om de regie terug te krijgen en terug te keren naar het pad dat bij jou past. Met behulp van haptonomie en gesprekken gids ik jou de antwoorden in jezelf te vinden. Ik maak je bewust van jouw blinde vlekken waardoor je jezelf beter begrijpt en jouw communicatie met je omgeving verbetert.

Uit balans

Misschien sluit je je gevoel af of voel je je juist erg emotioneel. Je probeert alle ballen hoog te houden maar slaagt daar amper in. Je voelt stress, angst, prikkelbaarheid, onzekerheid of oververmoeidheid. Je realiseert je dat misschien na een ernstige ziekte, maar ook verlies van werk, een scheiding of de dood van een naaste kunnen je confronteren met je grenzen. Kun je nog wel bouwen op jezelf, je eigen lijf of de mensen om je heen? Door die spanningen kan het zijn dat je lijf een houding zoekt waardoor onderdelen overbelast raken. Veelvoorkomende klachten zijn schouder-, rug- en nekklachten, hoofdpijn, overbelasting van spieren, buikpijn, slaapstoornis en ademhalingsproblemen.

Aanraking

Door middel van gesprekken en aanraking breng ik jou in contact met je gevoel. We onderzoeken hoe je gevoelsmatig met problemen omgaat. Ik heb de overtuiging dat iedereen weet wat goed voor hem is. Hoe moeilijk het leven ook is, er is een baken in jezelf dat het leven zin geeft. Ik help je dat baken te vinden. Je zult voelen wat je waard bent.

Tarief: €84,- voor een sessie van 70 minuten

Ik ben aangesloten bij de beroepsvereniging voor psychosociaal therapeuten, de NVPA. Afhankelijk van de polisvoorwaarden van je aanvullende verzekering worden deze sessies vergoed.

Voor meer info of voor het maken van een afspraak kun je contact opnemen met:

Mascha Aleman

T: 0622632290

E: mascha@hetlevensatelier.nl

Het Levensatelier

Burgemeester Wijnenstraat 9

5721 AG Asten

T: 0493 670251

E: info@hetlevensatelier.nl

W: www.hetlevensatelier.nl

Voor uitgebreidere informatie over mijn manier van werken, zie www.mascha-aleman.nl

Bent u verhinderd? Meld u uiterlijk 24 uur van te voren af. We zijn anders genoodzaakt de kosten te berekenen