

Uitgangspunten

Een goede samenwerking tussen lichaam, ziel & ego gaat hand-in-hand met een beter beheer van jouw levensenergie, emoties en gedachten.

Lichaam en ziel zijn een functionele eenheid en onlosmakelijk met elkaar verbonden. Lichamelijke spanningen, psychische problemen en ingehouden gevoelens hangen dan ook nauw met elkaar samen.

Je hart is zuiver en helpt je onbevangen te zijn.

Je lichaam is als een boek. Alle gebeurtenissen en herinneringen zijn in elke cel terug te vinden. Door je lichaamshouding en bijbehorende spierspanningen te observeren kan de therapeut je onderliggende emotionele problematiek als het ware lezen.

De zon in je ziel maakt een ster van jezelf.

Innerlijke overtuigingen bepalen in grote lijnen hoe jij in het leven staat (blauwdruk). Je gedachten bepalen hoe je je voelt. Er wordt dan ook aandacht besteed aan het loslaten en transformeren van je beperkende overtuigingen en (on)bewuste gedachtepatronen. Positieve innerlijke overtuigingen creëren een vruchtbare voedingsbodem voor een zinvol bestaan.

Caroliene de Gruijter (1957)

Als HBO maatschappelijk werkster (1983) werd me duidelijk dat je 'met praten alleen' er vaak niet komt. Dit heeft het verlangen in me aangewakkerd de 4-jarige HBO beroepsopleiding 'Energetic Integration' van Bodymind Opleidingen te volgen. Sinds 2007 geef ik als registertherapeut de lichaamsgeoriënteerde psychotherapie Energetic Integration, Emotional Freedom Techniques en Tantra voor vrouwen en (echt)paren in eigen hulpverleningspraktijk.

Aan het Sharadia Tantra Instituut heb ik de intensieve 3-jarige tantratruining 'Leven in Liefde' gevolgd, gebaseerd op de methodes van Margo Anand (2000).

Visie

Jij doet ertoe en daar hoort een zinvol leven bij. Dat is mijn motivatie om jou bij te staan de kwaliteit van je leven te helpen verbeteren door het contact met jezelf en met je hulpbronnen te herstellen en te versterken.

Tijdsbestek

Dit hangt af van de aard van je problemen, wensen en mogelijkheden. Heb je een concreet probleem, dan volstaat vaak een kort tijdsbestek van 3 of 6 sessies. Een diepgaand proces van zelfonderzoek en persoonlijke ontwikkeling zal doorgaans meer tijd vragen.

- Informatie • Kennismakingsgesprek •
- Intake • Doorverwijzing •

06 – 17322859

Hulpverleningspraktijk
'Voluitleven'

Onnemaheerd 1 9736 AM Groningen

- Registertherapeut • Beroepsvereniging NVPIT •
- SRBAG • Tuchtraad TBNG • KvK 01153515 •

Hulpverleningspraktijk Voluitleven



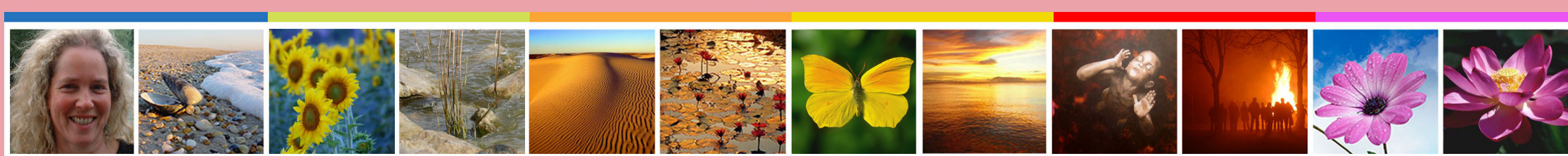
lichaamsgeoriënteerde
psychotherapie
'Energetic Integration'

Wanneer je meer wilt weten over het aanbod en de tarieven van de hulpverleningspraktijk

www.voluitleven.com

De sessies worden geheel of gedeeltelijk vergoed via het aanvullende pakket van de meeste zorgverzekeraars

Voor info over PGB-aanbod - www.persaldo.nl



Van harte welkom

Hoe zou het zijn om met een zonnig gemoed door het leven te gaan in harmonie met jezelf en met de ander, de toekomst verwachtingsvol tegemoet te zien, je geliefd en welkom te voelen, je eigen inbreng te hebben en je op je plek te voelen in deze wereld?

Waarom 'Voluitleven'?

- Om vrijer te worden van angst, fobie of trauma
- Om psychosomatische klachten kwijt te raken
- Om belemmerende denkpatronen op te ruimen
- Om weerbaarder en assertiever te worden
- Om talenten en kwaliteiten te ontwikkelen
- Om ruimte te maken voor ontspanning en plezier
- Om gewenste relaties aan te gaan en op te bouwen
- Om meer intimiteit en seksualiteit te verwerven

Lichaamsgeoriënteerd aanbod

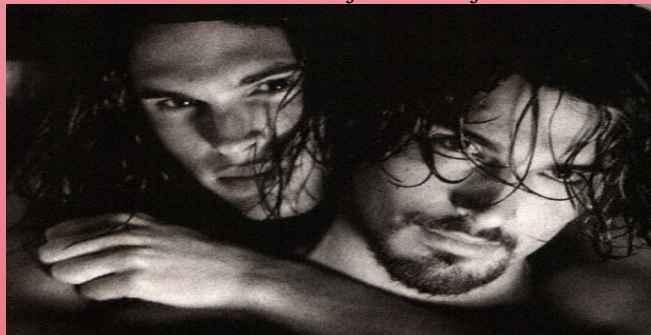
De reden om in therapie te gaan is voor een ieder verschillend. Overweeg je op dit moment de drempel over te stappen naar psychotherapie, omdat het je niet lukt terugkerende problemen zelf op te lossen? Ben je bereid samen met een therapeut hiermee aan de slag te gaan? Dan is het zinvol je te verdiepen in het lichaamsgeoriënteerde aanbod van 'Voluitleven'.

Psychotherapie 'Energetic Integration'

Dit is een combinatie van therapeutische methoden, waarbij je lichaam als ingang wordt genomen om weer in contact te komen met je oorspronkelijke levenslust, natuurlijk evenwicht en aanwezige levensenergie. De focus ligt op het vrijmaken van de ademstroom, het opsporen van blokkades en het losmaken van spierspanningen. Vrijgekomen oude ingehouden gevoelens en verborgen herinneringen worden in een veilige setting geuit en verwerkt. Het verloop en de uitkomst van een sessie is vaak verrassend en voor iedereen en elke situatie weer anders.

Relatietherapie

Als het niet meer lukt er eensgezind uit te komen, dan biedt relatietherapie inzicht en handvatten hoe jullie de liefdesdraad weer op kunnen pakken. Je leert hoe je meer vanuit je hart in de relatie kunt staan en hoe je herstelopgingen kunt toepassen. De focus ligt op de verbinding, op het (her)ontdekken en (her)waarderen van elkaar binnen de relatie en op het inzetten van jullie kwaliteiten om als geliefden weer tot bloei te komen. Voorwaarde is dit samen aan te willen gaan en de bereidheid hier concreet tijd voor vrij te maken.



Liefdevol de ruimte nemen in contact met de ander

Emotional Freedom Techniques (EFT)

EFT is een eenvoudige techniek waarmee relatief snel resultaat kan worden behaald. Het grote voordeel van EFT is dat je niet alles opnieuw hoeft door te maken. Emotionele betrokkenheid met het probleem in verbinding met je gevoel is al voldoende om pijn en stress zo volledig mogelijk te laten behandelen. EFT onder begeleiding van een gecertificeerde EFT-therapeut is aan te bevelen als je last hebt van trauma's, grote angsten en hardnekkige klachten. Een EFT-therapeut zorgt ervoor dat je het hele proces afmaakt en het resultaat blijvend kan zijn. EFT wordt verder ingezet bij fobieën, belastende emoties, psychische en psychosomatische klachten, dwanggedachten, dwanghandelingen en verslavingen.

Lichaamsgeoriënteerde coaching

Wil jij je vaardigheden, kwaliteiten en talenten beter benutten, je doelen vinden, passende keuzes maken, een levenskoers uitzetten? De focus ligt op waar je heen wilt met je werk, je leven en hoe dit te materialiseren. Belangrijk is te weten te komen wat je wilt bereiken, wat je visie is en hoe jij je missie zelf vorm kunt geven. Dit alles gebaseerd op jouw normen en waarden.

Tantra, leven in liefde

Verlang je ernaar het leven te vieren, liefdevol samen te zijn met de ander en toch je eigenheid te bewaren? Meer te kunnen genieten van je man- en vrouwzijn? Tantra begint waar 'moeten' ophoudt. Tantra is het je durven overgeven aan jouw levensstroom. Bij Tantra leer je je open te stellen voor wat jou raakt, bereid te zijn je emoties te doorvoelen en hier oprecht uiting aan te geven. Je leert aanwezig te zijn in het moment. Je seksuele energie gaat vrijuit stromen door je hele lijf heen. Innerlijke kwaliteiten komen dan tot bloei, zoals creativiteit, intuïtie en mededogen. Dit zorgt voor verdieping van intimiteit, sensualiteit en seksualiteit.

Groepsgericht aanbod

- Introductieweekend 'Tantra voor Vrouwen'
- Tantrisch vervolgwkeekend 'Opengaan en Bloeien'
- VIDOgroep 'Menoblues'
- Kadobon 'Ontmoeting met Tantra' voor paren

Toegepaste therapeutische methoden

- Bio-energetica
- Bodyreading
- EFT
- Energetic Circle
- Gestaltdialog
- Karakterstructuren
- Kinesiologie
- Maatschappelijk werk
- Neo-Reichiaans ademen
- Psychodrama
- Systeemopstellingen
- Tantra