



Gezocht:

cliënten voor lichaamsgerichte therapeut in opleiding

Herken je jezelf in het volgende?

- Loop jij steeds weer tegen hetzelfde aan op je werk en/of in relaties en merk je dat het nog niet zo gemakkelijk is om jouw gedrag te veranderen?
- Heb jij regelmatig last van spanning en stress?
- Vind jij het lastig om te voelen wat jij wilt en wat bij jou past?
- Vind jij het moeilijk om jouw grenzen aan te geven en de regie over je eigen leven te pakken?
- Merk je dat je snel geraakt wordt en geneigd bent om heftig te reageren? Of om je juist stil te houden en je niet te uiten?

....en voel je dat het tijd is om nieuwe, andere keuzes te maken?

Dan kan Lichaamsgerichte Therapie jou hierbij helpen.



Ik ben Migiel de Lange, 47 jaar oud. Na mijn studie Psychologie heb ik 25 jaar mensen begeleid met uiteenlopende levensvragen. Sinds 2011 doe ik dit vanuit mijn rol als organisatie-adviseur en coach

bij Gasunie. In 2018 ben ik begonnen aan mijn opleiding tot Lichaamsgerichte Therapeut aan het AUMM instituut (Primal Rebirth Therapy).

PRT – Primal Rebirth Therapie

Deze Lichaamsgerichte Therapie is een ervaringsgerichte benadering met als uitgangspunt dat het lichaam een spiegel is van het functioneren van de gehele persoon en dat er een wisselwerking bestaat tussen lichaam, gevoel en geest. In het proces van de therapie wordt de cliënt uitgenodigd om oude overtuigingen en conclusies los te laten en steeds meer te worden, wie hij/zij in wezen is. Waar negatieve patronen, blokkades of andere gebeurtenissen (zoals trauma, relatiecrisis, ziekte en/of verlieservaring) in de weg staan en de gezonde balans uit evenwicht hebben gebracht, helpt de therapie (weer) te vertrouwen in de eigen kwaliteiten, ervaringen en gevoelens. Daardoor ontstaat er ruimte voor het aanleren van nieuwe vaardigheden en denkwijzen.

Mijn eigen ervaring met PRT

Door het volgen van deze opleiding tot lichaamsgerichte therapeut ben ik veel van mijzelf tegengekomen, wat ik tot op dat moment voor mijzelf verborgen had gehouden. Ik heb veel inzicht gekregen in mijn opvattingen, drijfveren en zaken uit het verleden die nog steeds mijn gedrag bepaalden en mij nog steeds dwars konden zitten. Door bewust en eerlijk naar mezelf te kijken heb ik delen kunnen transformeren. De triggers zijn er nog steeds, maar ik heb geleerd er nu anders mee om te gaan. Dit geeft mij veel ruimte, rust en vrijheid.

Ik wil jou graag ontmoeten en mijn ervaring en vaardigheden inzetten om jou verder te helpen op jouw pad.

De eerste kennismaking is altijd gratis en vrijblijvend. Ik help je om jouw vraag helder te krijgen en jouw doelen te bepalen. Ik leg je uit wat je van mij kan verwachten en als

dat bevalt volgt de intake. Vanaf hier gaan we aan de slag. Hierin werk ik onder andere met meditatie, innerlijk kind werk en aandachts- en lichaamsgerichte oefeningen om je meer te laten voelen en je met je lijf in contact te brengen. Daarbij worden denken en gevoel met elkaar verbonden. Alles gaat in jouw tempo. We zullen onderzoeken waar jouw opvattingen en ideeën vandaan komen. Je zult groeien in bewustzijn en nieuwe keuzes leren maken in de manier waarop jij op bepaalde situaties reageert en wat jij daarbij voelt. Als bijkomend voordeel zal je op meerdere vlakken in jouw leven rust, ruimte en vrijheid ervaren.

Praktisch

Een sessie duurt 5 kwartier en kost € 35. Deze sessies zijn onder supervisie van een zeer ervaren PRT-leertherapeut. Dat betekent dat jij van elke sessie een (kort) verslag schrijft op basis van enkele eenvoudige vragen. De sessies worden gegeven in de Heesterpoort in Groningen. Ik ben aangesloten bij de beroepsvereniging SBLP.

Heb je interesse? Bel, mail of app mij voor een gratis en vrijblijvende kennismaking.

Migiel de Lange
Telefoon: 06 – 21 89 21 79
migiel@creeditmoment.nu
www.creeditmoment.nu

