

Haptotherapie laat je stilstaan bij jezelf

Minder stress en **meer** energie?

Je probeert 10 ballen in de lucht te houden, er wordt van alle kanten aan je getrokken en je voelt je overbelast. Is er nog tijd voor jezelf?

Herken je dat? Als haptotherapeut hoor ik vaak 'Ik moet voor iedereen zorgen' of 'Ik moet sterk zijn; alles aankunnen'. Dan vraag je heel veel van jezelf. Als er geen tijd meer is om te ontspannen, te doen wat jij leuk vindt, raak je overbelast. Dat kan leiden tot fysieke klachten: pijnklachten, hoofdpijn, hyperventilatie, slaeloosheid. Het kan ook zijn dat je snel boos bent, of verdrietig. Misschien trek je je wat meer terug uit contacten. Kortom: je zit minder lekker in je vel. Je wilt het anders, maar hoe bereik je dat?

Haptotherapie brengt je door gesprekken, oefeningen en aanrakingen in contact met je lichaam en gevoel. Hoe is het met jou? Wat wil jij? Wat zijn jouw behoeftes? Waar voel je jouw grenzen? Haptotherapie laat je voelen dat je er mag zijn, met alles wat er speelt. En door beter contact met je gevoelens, kun je ook andere keuzes gaan maken. In de sessies kun je ervaren hoe dat is en hoe anders je je dan voelt! Je komt weer vitaler in het leven te staan, ervaart minder stress. Ben je benieuwd of haptotherapie ook iets voor jou kan betekenen? Je bent welkom voor een gratis kennismakingsgesprek. Beide behandellocaties zijn op loopafstand van het station en bieden voldoende parkeergelegenheid.

Praktijk Hapsis voor Haptonomie en Haptotherapie

Gerda Ponte
Westdijk 28,
1704 AK Heerhugowaard
Umbriëllaan 7-9,
1702 AJ Heerhugowaard
telefoon 06-51639520
info@haptonomieheerhugowaard.nl
www.haptonomieheerhugowaard.nl

