



*“Het grootste verlies is datgene wat
in ons sterft terwijl we nog leven”*

Norman Cousins

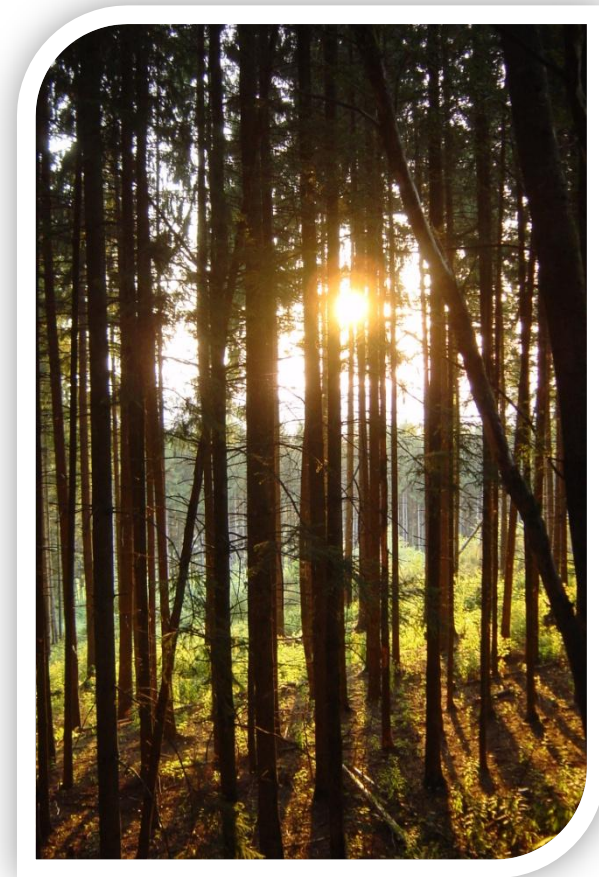


PuurPotentieel

Antoinette van Herpen
Pekingsingel 91
3404 EC IJsselstein (Utr.)
0649906360
antoinette@puurpotentieel.nl
www.puurpotentieel.nl

Cirkels van Potentie

Jezelf (her)vinden in rouw



‘Natuurlijke elementen’

Wandelcoaching

De natuur geeft volop ruimte om op een ontspannen manier helemaal in contact te komen met jezelf. Door het wandelen kun je de meest heldere inzichten krijgen en letterlijk stappen zetten in jouw persoonlijke proces.

Dit wandelcoachingtraject is gericht op mensen die een nieuwe balans willen vinden na een verlieservaring. Dit kan het verlies van een dierbare betreffen, maar natuurlijk ook het verlies van je baan, je gezondheid, een scheiding of anderszins.

- *Vind je het moeilijk je weg te vinden in de veranderde situatie of omgeving?*
- *Wil je meer inzicht krijgen in je emoties en gevoelens rondom het gemis?*
- *Wil je ontdekken wat je nodig hebt voor jezelf en van de mensen om je heen?*
- *Wil je je door je verdriet heen opnieuw leren verbinden met jouw leven?*

Tijdens de wandeling wordt je één op één begeleid om vanuit jouw gemis te bewegen richting het hervinden van jezelf en je te verbinden met de nieuwe omstandigheden.

Ik maak gebruik van rouw- in combinatie met natuurelementen om verbinding te maken met jouw onderliggende gevoelens. Zoals in de natuur alles er mag zijn volgens de natuurlijke cycli, mag ook wat in jou leeft er vol-ledig zijn, zonder oordeel. Het omgaan met verlies betekent vaak dat je te maken krijgt met opgaande en neergaande gevoelens. We klimmen en dalen hier samen doorheen om vanuit jouw kern hernieuwd evenwicht in jezelf te vinden. De symboliek van de natuur reikt vaak al bewust of onbewust passende antwoorden of mogelijkheden aan. Daar gaan we dankbaar gebruik van maken waarbij ook korte, toegepaste oefeningen worden ingezet.



Over de horizon heen ligt een land dat weer groen is (*Manu Keirse*). Daar vind je nieuwe energie, levenskracht, vreugde, maar ook jouw pure potentie.



Wil ook jij jezelf hervinden in de rouw?

Het wandelcoachingtraject gaat in de basis uit van 4 wandelingen van +/- een uur, verdeeld over een periode van 3 à 4 maanden. Voornamelijk maken we gebruik van de bosrijke omgeving in de provincie Utrecht, maar het is ook mogelijk om elders te wandelen.

Wil je weten of dit iets voor jou is, neem dan contact met me op via de telefoon, mail of het contactformulier op de website (zie de gegevens op de achterzijde van deze folder).

Kijk op de website voor meer informatie en mogelijkheden of volg PuurPotentieel via Facebook.