



Werken vanuit affectiviteit, respectvolle, open bejegening

Wilt u graag:

- ✓ Meer rust en ontspanning
- ✓ In contact komen met uw gevoel en uw gevoelens leren uiten
- ✓ Zelfvertrouwen krijgen
- ✓ Balans voelen en minder piekeren
- ✓ Stress verminderen, burn-out of overbelasting voorkomen
- ✓ Beter contact met anderen, verbinding voelen
- ✓ Voor u passende keuzes maken
- ✓ Nabijheid/contact aan kunnen
- ✓ Minder lichamelijke (pijn)klachten ervaren
- ✓ Anders leren omgaan met situaties die u spanning geven (werk of privé)
- ✓ (Faal)angst verminderen
- ✓ Emoties verwerken

Neem contact op voor een behandelplan op maat!

Zie website, tabblad 'kosten en vergoedingen', voor voordelige kennismakingsaanbieding en overige tarieven.

Wat kan haptotherapie voor u betekenen?

Door haptotherapie wordt u zich weer bewust van uw gevoel en wat uw lichaam te vertellen heeft. U doet ervaring op met andere handelingswijzen, beter afgestemd op uw gevoel en wensen. Emoties liggen opgeslagen in uw lichaam en hebben invloed op uw beweging. U zult ontdekken hoe uw manier van omgaan met uw emoties invloed heeft op uw klacht. Op die manier kunt u klachten zoals bijvoorbeeld onzekerheid, faalangst, neerslachtigheid, stress, problemen in contact met anderen of burn-out, voorkomen en verhelpen. U werkt aan de oorzaak van de klacht in plaats van alleen symptoombestrijding.

Contact opnemen

Telefoon: 06 24 15 00 02

E-mail: info@haptotherapiebaak.nl

Web: www.haptotherapiebaak.nl



HAPTOTHERAPIE BAAK

Locatie **Dukenburg:**
Wijkcentrum de Brack,
Leuvenbroek 1200,
6546 XS Nijmegen.

Locatie **Bottendaal**
Cordium,
M. de Ruyterstraat 65
6512 GB Nijmegen.



HAPTOTHERAPIE BAAK

*Praktijk voor haptotherapie
en haptonomische
begeleiding.*



Citaat cliënt:

“Ik ben een ondernemend mens met een leuke baan en een gezin. Toch voelde ik me somber en niet gewaardeerd. In de sessies beleefde ik wat me weerhield om mezelf echt te laten zien. Ik voel me nu veel rustiger en vrijer, kan voor mezelf gaan staan en heb weer plezier in mijn leven!”

Bent u graag praktisch bezig, gericht op uw gevoel in plaats van alleen uw verstand? Weet u wel wat er anders zou kunnen in uw leven maar lukt het niet dit ook echt te doen? Wilt u in contact met de therapeut, open en zonder oordeel, werken aan uw ontwikkeling? Dan is haptotherapie een goede keuze!

De kracht van de therapie:

We werken steeds vanuit wat in het “hier en nu” voelbaar en zichtbaar is. Hierdoor is haptotherapie “down to earth” en direct toepasbaar in uw dagelijks leven. U zult in contact met de therapeut letterlijk voelen wat uw patronen zijn. Bijvoorbeeld hoe u omgaat met een conflict of probleem. Uw beleving daarbij en welke andere keuzes u kunt maken. U ontdekt meerdere mogelijkheden om met moeilijke situaties of (lichamelijke) klachten om te gaan. Daarmee is haptotherapie een effectieve therapie, gericht op heel de mens, op voelen én denken, gebaseerd op affectiviteit.

“Ik ontdekte dat ik mezelf vaak voorbij liep. Voelde niet wanneer ik mijn grenzen overschreed. In de sessies kon ik heel bewust voelen wat dit met me deed en de invloed van mijn gedachten onderzoeken. Ik maak nu andere keuzes. Voel me gelukkiger en minder vermoeid!”

Maak een afspraak voor een vrijblijvende kennismaking!



Therapeute Titia Baak

Naast therapie kunt u ook kiezen voor haptonomische (thuis)begeleiding. Veelal gaat het hierbij om wat langere trajecten voor een speciale doelgroep zoals ouderen of mensen met een (verstandelijke) beperking. Samen bepalen we een traject op maat waarbij uw vraag (en evt. van uw omgeving) centraal staat. Bijv. het bieden van een zinvolle dagbesteding, onderzoeken van wensen en mogelijkheden, ervaren van ontspanning of vanuit wederzijdse interactie weer leren genieten van het leven en probleemgedrag voorkomen. De nadruk ligt op belevingsgerichte zorg.

www.haptotherapiebaak.nl