



# ESSENTIAL MOVEMENTS

## DE WEG NAAR VERBINDING MET JEZELF ÉN DE ANDER!

**Stress? Vermoeid? Zorgen over jezelf of je gezinsleden? Zit je kind niet lekker in zijn vel? Onzekerheid, faalangst of concentratieproblemen? Of vragen over ouderschap en communicatie? Deal je met een scheiding of nieuw samengesteld gezin? Onverwerkte trauma's? Loop je vast in patronen?**

Allemaal processen die van invloed zijn op jezelf (body, hart en mind) maar ook in relatie tot elkaar. Die je mogelijk weerhouden om voluit te leven. Als kind en volwassene. Welke verlangens hebben jullie? Wat is jullie verhaal?



**WIE THUIS KOMT BIJ ZICHZELF  
KAN OVERAL ZIJN**



**Luisteren en kijken naar jullie verhaal, uitspreken en onderzoeken, kan tot beweging en verandering leiden. Zo herschrijf je je verhaal en neem je regie over je leven.**

Binnen de individuele & gezinsgerichte coaching staat ieder individu centraal, maar juist ook de verbinding met elkaar. Als gezinsleden ben je onlosmakelijke met elkaar verbonden. Hoe voelt jouw positie als kind in jouw gezin? En wat zegt dat over je huidige relaties? Ben je benieuwd hoe jouw kinderen jou spiegelen? Wat ze je komen vertellen en brengen?

Coaching brengt je inzicht en bewustwording; anders kijken, voelen en luisteren maken je completer. Het versterkt je psychische, emotionele en fysieke welbevinden en helpt je jouw eigen weg te vinden.

Essential Movements biedt gezins- & individuele coaching / begeleiding / behandeling, groepslessen, workshops, trainingen en lezingen.

**Bij Essential Movements is er oog voor het individu in verbinding met elkaar!**

### ESSENTIAL MOVEMENTS

De Leeuwhof 4b  
6301 KZ, Valkenburg

Petra Hofman - Individueel & gezinscoach, kinder- & tiener yogadocent en trainer

**E** [welkomthuis@essentialmovements.nl](mailto:welkomthuis@essentialmovements.nl)  
**T** 06 - 15 91 84 70

ESSENTIALMOVEMENTS.NL

## ONTDEK & ERVAAR HET BELANG VAN JOUW UNIEKE PLEK IN VERBONDENHEID MET DE WERELD OM JE HEEN



### Integral Eye Movement Therapie

IEMT is een methodiek om verandering teweeg te brengen in ongewenste intense negatieve gevoelens. Werkt ondersteunend bij (inter)generationele processen en om trauma op te lossen. Ook in te zetten bij stressreductie, verliesverwerking, behandeling van angst en depressie, posttraumatische stress en persoonlijke groei.



### Kinder & Tiener Yoga

Versterkt het psychosociale welbevinden en gezondheid. Kinderen ervaren de kracht van de geest. Krijgen controle over gedachten en emoties. Ze ontdekken wat ademhaling, focus en meditatie voor invloed heeft. Ze worden weerbaarder, veerkrachtiger, flexibeler en meer ontspannen in zowel lichaam als geest. Hun concentratie en energiepeil verhoogt. De veiligheid en niet competitieve werking van de groep is steunend en groeibevorderend.



### Contextuele/systemische coaching

Inzicht in jouw plek in je gezin, het gemis, de verlangens, rechten en plichten, maar vooral ook de balans van geven en ontvangen. Middels tafelopstellingen (duplo-poppetjes) kun je ontdekken, welke plek je graag zou willen innemen en wat nodig is om dit te bereiken. Door hier op tal van manieren 'anders' naar te kijken, te voelen en te ervaren, kun je van binnenuit nieuwe keuzes maken.



### Conceptual Feng Shui

Een analyse van je huis volgens Feng Shui laat je zien en ervaren hoe je harmonie, comfort en balans kunt creëren in je huis en daarmee op belangrijke levensthema's! Laat de kracht van de vijf elementen, kleuren en materialen voor je werken.



### IKKEJou; Ouder & kind yoga

Ontdek de impact van échte aandacht en tijd voor elkaar en laat je aanraken. In deze laagdrempelige lessen werken we op speelse wijze in de verbinding tussen ouder & kind middels yoga, massages, spel, meditatie, ademhaling en creativiteit. Een programma dat de psychosociale weerbaarheid van ouder en kind versterkt, de veerkracht vergroot en vooral een moment is van plezier en ontspanning.