

## Psychomotorische therapie voor volwassenen

We leven in een uitdagende wereld die veel van ons vraagt. Het is fijn als je lekker in je vel zit, je zaakjes op orde hebt, een ondersteunende omgeving hebt en precies weet wat je krachten zijn, hoe ze te benutten en je energie kunt richten op wat je wilt. Soms loopt het echter anders. In onze jeugd ontstane blokkades kunnen ons ervan weerhouden de stappen te zetten die we willen zetten. Je kunt vastlopen in jezelf of in de omgang met je omgeving, uitdagingen kunnen te overweldigend zijn of je richting onhelder. Om snel stappen te kunnen maken heb je een geleerde, onbevooroordeelde heldere "spiegel" nodig. Dat is wat ZONZIJN biedt. In de therapie wordt in een eerste kennismakingsgesprek gekeken naar je uitdagingen. Vanuit hier wordt zichtbaar wat je wilt leren. Samen maken we vanuit dit doel een plan, waaruit al vrij snel de duur van de begeleiding helder wordt. De therapeut helpt een veilige sfeer te creëren waarin je vanuit jezelf tot antwoorden komt. De therapeut is vele jaren geschoold in zowel de kennis van oude wijsheden als hedendaagse therapie. Je kunt rekenen op een groot vertrouwen in je eigen kracht en liefdevolle steun. Steun die ook wel eens heel confronterend kan zijn, maar altijd herkenbaar is. Doel is je zo snel mogelijk alle touwtjes weer in handen te geven en daarmee de regie over je eigen leven. De therapie is geen cursus. Er ligt geen behandelplan klaar voor een bepaalde klacht. Ieder mens is uniek en zo zal elke sessie dan ook nieuwe inzichten geven en zo haar nieuwe licht te schijnen op het pad naar het gestelde eindstation. Uitgangspunt is jouw eigen gekozen leerdoel. Naast gesprekken worden diverse bewegingsoefeningen gebruikt om al doende tot inzicht te komen.

### Kosten

Een therapiesessie kost €87,60 per uur en wordt grotendeels vergoed vanuit de aanvullende verzekering.