

Moving the Mind

Bewegen richting een stressvrijer
en prettiger leven: Somatische
Coaching bij Burn-out



'Move your body, change your mind'

www.movingthemind.nl

Burn-out begeleiding en preventie

Hebt u last van:

- Vermoeidheid, weinig energie, een uitgeput gevoel
- Veel stress en overmatig piekeren
- Slaapproblemen
- Angstklachten of paniekaanvallen
- Concentratieproblemen
- Lusteloosheid, geen zin in sociale contacten of hobby's
- Geheugenproblemen
- Overgevoeligheid voor prikkels
- Komt er weinig uit uw handen
- Geen zin in werk
- Gebrek aan overzicht
- Snel in tranen, emotioneel of somber
- Problemen met planning en besluiteloosheid
- Snel boos of geïrriteerd
- Een gejaagd gevoel
- Grip op uw leven kwijt?

Grote kans dat de stress te hoog is opgelopen, u overspannen bent of last hebt van burn-out symptomen.

Overspanning en burn-out kennen een belangrijke fysieke component. Uw stress-systeem is zo ontregeld dat dit invloed heeft op uw slaappatroon en op uw fysieke en mentale functioneren. In Somatische Coaching gaan we met het fysieke deel aan de slag. Door te bewegen met aandacht kalmeert u het zenuwstelsel en het stress-systeem, waardoor de fysieke en mentale beperkingen afnemen.

Via eenvoudige bewegingsoefeningen help ik mensen om:

- *de signalen van hun lichaam beter te leren herkennen*
- *symptomen van overspanning of burn-out te accepteren*
- *zich te ontspannen en rust te nemen*
- *grenzen op te merken*
- *grenzen aan te geven en nee te zeggen*
- *zich beter af te sluiten voor prikkels*
- *anders om te gaan met stress*
- *de balans tussen inspanning (draaglast) en herstel (draagkracht) terug te vinden*
- *de gewone dagelijkse bezigheden, sporten en werk weer geleidelijk op te bouwen*

In mijn somatische coachsessies maak ik gebruik van eenvoudige bewegingsoefeningen, wandel- en schrijfopdrachten, mindfulnesstechnieken en de adem- en ontspanningsmethode van dr. Van Dixhoorn. Voor het in kaart brengen van de problemen en oplossingsrichtingen werk ik met het Laban Bartenieff Movement System (LBMS), een internationale methode voor de observatie en analyse van beweging en interventies via lichaam en beweging. LBMS ligt ten grondslag aan Bewegings- en danstherapie.

Wie ben ik?

Mijn naam is Pauline Memelink. Ik ben aan het Emove Institute opgeleid tot Somatisch Coach, Bewegingsanalist en Somatisch Beweegdocent. Daarnaast ben ik gecertificeerd Mindfulness-trainer. Ik sta geregistreerd bij de International Somatic Movement Education and Therapy Association (ISMETA) in de VS.

Zie: www.emoveinstitute.nl en: www.ismeta.org

Wat kost het?

Intakegesprek gratis. Een coachsessie van 1 uur kost € 75. Helaas worden deze kosten door de verzekeraar niet vergoed. Voor meer informatie of een kennismakingsgesprek kunt u mij altijd benaderen.

Contactgegevens:

Pauline Memelink, Moving the Mind

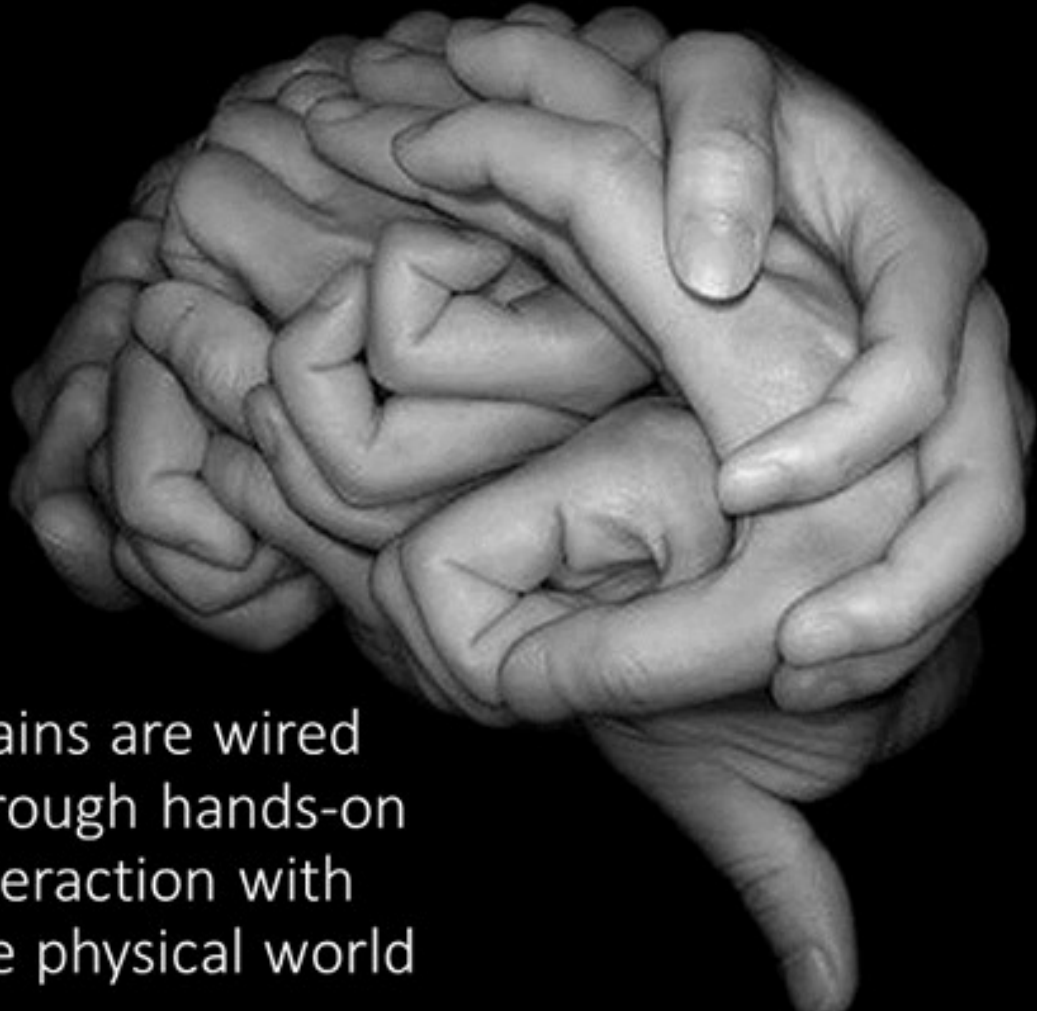
Mariastraat 73, 2595 GM Den Haag Bezuidenhout.

Tel. 06 - 24 23 56 24

pauline@movingthemind.nl | www.movingthemind.nl

Praktijkadres: Van Alphenstraat 2, 2274 NA, Voorburg-Noord

We Learn By Doing



Brains are wired
through hands-on
interaction with
the physical world

