



## De taal van het lichaam

*Voor wie de wijsheid van het lichaam wil volgen.*

Ons lichaam spreekt een heldere, eerlijke taal. **Een taal zonder woorden.** Subtiel én krachtig. Het verlangt én blokkeert. Het volgen van deze taal is een **directe ingang naar een bron van wijsheid.**

Het onthult antwoorden die je hoofd vaak (nog) niet kan beantwoorden. Het brengt je bij spanning, weerstand en onverwerkte emoties. Het leidt je naar energie, liefde en levenslust.

Wijsheid waar we in de snelheid van ons bestaan en de gerichtheid op het denken vaak aan voorbij gaan.

Zonde! Werken met het lichaam als direct bron is namelijk **helend, transformerend én richtinggevend in jouw leven.**

### Kom jij ervaren wat jouw lichaam je te vertellen heeft?

#### Voor wie?

Dit traject is voor **wie de wijsheid van zijn/haar lichaam wil verstaan én volgen.** Je doet verdiepend zelfonderzoek. Ik help je te luisteren naar wat jouw lichaam je vertelt. Je leert jouw impulsen te herkennen én te volgen. Voor wie dieper wil ervaren én **belichamen wie je bent en vrijer, steviger en vollediger** wil leven.

#### Zo verloopt het traject:

**# Startgesprek 1-1:** *Wat is je persoonlijke vraag/startpunt?* Een nieuwsgierigheid, fysiek signaal, wens.

**# Groepsochtenden:** Vier ochtenden van 09.30u – 13.00u in een groep gelijkgestemden. Tussentijds opdrachten en mogelijkheid tot contact.

1. Een reis door het lichaam: Jouw lichaam **(ver)kennen**
2. De **ja en nee** van jouw lichaam
3. De taal van het lichaam **volgen**
4. Voluit **expressie geven** vanuit en met je lichaam

**# Eindgesprek 1-1:** *Wat vraagt het van jou om het geleerde toe te passen?*

#### Hoe ik werk:

Lichaamswerk: actief en subtiel.

**Ervaringsgericht:** je verkent, onderzoekt en ervaart.

In het moment en in het rechtstreekse contact: alles is welkom.

Een kleine groep (max 5): in het contact met de ander ontdek en ervaar je.

#### Wat levert het je op?

- Je bent je **bewust** van de taal van jouw lichaam.
- Je **verbindt** op een dieper niveau met jezelf: je lichaam en binnenwereld.
- Je ervaart je **remmingen** en leert deze vrij te geven.
- Je volgt de energie waardoor jij en je leven (meer) in **flow** komen.
- Je leert actief **uitdrukking geven** aan wat je van binnen voelt.

**Wanneer:** 25 sept, 15 okt, 20 nov, 10 dec 2026

**Waar:** Haaren (Noord-Brabant)

**Vergoeding:** €565,- excl btw

**Nieuwsgierig?** Neem gerust vrijblijvend contact op.

Je bent van harte welkom!

T. 06 20324288  
E. rianne@andere-koek.nl  
W. www.andere-koek.nl



ANDERE KOEK  
COACHING & INSPIRATIE