

body & mind mapping

Anders omgaan met
pijn, stress, depressie & angst.



06 3830 9333
INFO@FENNEKEVOORSLUIS.NL
AMSTERDAM

FENNEKE VOORSLUIS

Een nieuwe weg in pijn, zonder medicatie.
Stop met zoeken.
Start met herstel.



Fenneke Voorsluis

Wil je een gezonde relatie met je lichaam?
Wil je leren omgaan met stress?
Je krachtig voelen?
Wil je leren loslaten en accepteren?
Wil je het leven leiden waar je naar verlangt?

BEL OF MAIL VOOR BODY & MIND MAPPING

Mogelijkheden:

**KENNISMAKING
SESSIE
TRAJECT**

Tarieven vind je op de site:

[FENNEKEVOORSLUIS.NL/BODYMINDMAPPING](https://fennekevoorsluis.nl/bodymindmapping)

Als ervaringsdeskundige, body & mind coach en trauma yoga docente heb ik mij gespecialiseerd in chronisch onverklaarbare pijn. Vaak is chronische pijn een afleidingstactiek van het lichaam om je te beschermen tegen onbewuste emoties, stress of trauma. Je lichaam 'maakt' de pijn om je de scherpte van de onbewuste emoties niet te laten voelen. Dit is een onbewust proces. Bij patiënten met chronisch pijn is dit door de jaren heen een ingesleten patroon geworden. Voor je het weet zit je in een vicieuze cirkel die je niet meer kunt doorbreken en dan loop je vast. Het doorbreken van pijn vergt een radicaal andere aanpak, zowel psychisch als lichamelijk.

Mijn aanpak is een combinatie van lichaamsgerichte oefeningen en gedachtenonderzoek. We brengen alle aspecten die aan jouw pijn bijdragen in kaart, met als doel het vinden van een gezonde balans tussen lichaam en geest. Je leert, stap voor stap, de patronen die de pijn veroorzaken te herkennen en er grip op te krijgen.

Resultaat is echt contact hebben met jezelf, grip krijgen op denken, doen en voelen. Het leven leiden dat je wilt. Met daadkracht, vertrouwen en liefde.