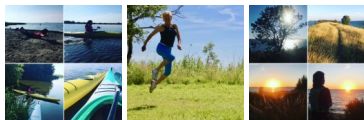



"Rust in je hoofd, rust in je lijf"



### Contactgegevens

Monnickendam  
Noord-Holland, Nederland

 - 2017 - Beweging op elk niv

 06-40093007

 info@bewegingopelknivea

 kvk 36974455

 <http://www.bewegingopelknivea.nl>

### Over mij

Mijn werk is mijn passie: Bewegen zonder prestatiedruk met gebruik van ademhalingstechnieken, cognitieve en mentale coaching in de natuur. Ter preventie, of met als doel fysiek en emotioneel herstel. Tijdens een intakegesprek bespreken we samen jouw specifieke doel(en). Als je besluit met mij ervoor te gaan, volgt een traject van zes weken waarbij we twee uur per week samen naar buiten gaan. Samen aan de slag! Bewegen bestaat uit een van de volgende activiteiten of een combinatie daarvan: Wandelen, hardlopen, fietsen, kanoën. Afhankelijk van wat passend is. Oefeningen op basis van Mindfulness, ademhalingstechnieken, yoga en NLP komen tijdens het traject voorbij. Bewegend coachen is vooral doen, basic en buitengewoon effectief. Wil jij meer in je kracht komen te staan? Laten we elkaar ontmoeten.

### Uiterlijk

Vrouw | Leeftijd 51 jaar

 Fulltime werkzaam als coach

 Zorgt voor vervanging bij overmacht

 KVK-geregistreerd

 Uurtarief: € 75,-

### Beoordeling



4 referenties

### Specialismen

Trainingsonderwerpen

- Assertiviteit vaardigheden & grenzen stellen
- Burn-out
- Communicatie
- Kwaliteit van het leven
- Persoonlijke effectiviteit
- Stress
- Zelfvertrouwen

Trainingsmethoden

- Oplossingsgericht coachen

Coacheschap

- Actiegericht
- Cognitief
- Communicatief
- Hardlopen
- Inspirerend
- Oplossingsgericht
- Positieve benadering

### Ervaring

Aantal jaren werkzaam : **3 jaar** (fulltime)

Opleidingen

Coachingsvaardigheden, NCOI  
Wandelcoaching, MFR NL  
Mindful Run instructeur, MFR NL  
Mindful Walk, MFR NL  
Train de Trainers

Talen

- Nederlands

Aangesloten bij

- Hoog opgeleide professionals
- Mannen
- Ondernemers
- Organisaties
- Veertigers
- Vijftigers
- Vrouwen