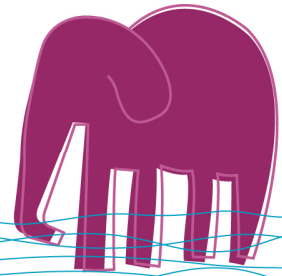


Ina van Steensel

Individuele coaching & therapie

Burg. Meineszplein 28A  
3022 XC Rotterdam  
06 25340653  
coaching@inavansteensel.nl  
www.inavansteensel.nl



*Besluiten om over iets te zwijgen,  
wil nog niet zeggen dat het verdwijnt*

*Monica Pradhan*

## **Lichaamswerk**

Je lichaam als je persoonlijke geschiedenisboek.

Al je ervaringen zijn opgeslagen in je lichaam. Zo schrik je bijvoorbeeld eerst met je lijf en die oorspronkelijke schrik zet zich daarin vast. Pas ná de ervaring registreren de hersenen de gebeurtenis en geven je een verklaring. Je ervaring krijgt woorden.

Lichaamswerk is een methode om onder professionele begeleiding aan symptomen te werken, waarbij het lichaam als uitgangspunt genomen wordt. Het wil zeggen dat er rechtstreeks met het lichaam gewerkt wordt, in de vorm van beweging, ademhaling en geluid.

Het is een manier om de levensstroom vrij te maken.

Lichaamswerk is mooi te combineren met Systemisch Werken en Ericksoniaanse hypnose.