

Via Vitae biedt effectieve en kortdurende coaching en therapie

In de snel veranderende wereld van 2015 valt het niet mee om "alle ballen in de lucht te houden". Wellicht herken je een aantal van de volgende thema's? Je kunt door stress vastlopen in je werk, of op zoek zijn naar balans tussen werk en privé. Op het gebied van relaties zijn er vaak hectische bewegingen gaande.

Naast vastlopen vinden mensen het van belang om hun talenten te ontwikkelen en te ontdekken wat echt bij ze past. Het zijn een aantal thema's waarmee cliënten bij mij aankloppen voor een kortdurend traject.

Ik ben Marita Hofman, coach en integraal therapeut, en heb ruime ervaring in de gezondheidszorg. Sinds 2002 werk ik in mijn eigen praktijk Via Vitae. Graag loop ik een eindje met je mee en reik je tools aan, die je je eigen kunt maken, om zo nieuwe mogelijkheden te realiseren. De begeleiding is gericht op bewustwording, bezieling en het vergroten van het vertrouwen in jezelf. Ik ga er van uit dat mensen over voldoende mogelijkheden beschikken om hun eigen thema's op te lossen.

Geschikte oefeningen bij stress zijn o.a. ademha-



lingsoefeningen en oefeningen om met gedachtencirkels (piekeren) om te gaan. Voor het loslaten van oude pijn en oude beperkende verhalen in je hoofd, zoals "ik tel niet mee", zijn moderne effectieve methodieken beschikbaar waardoor de therapie/coaching korter duurt. Je kunt hierbij denken aan NLP, EMDR, Innerlijk Kind en familieopstellingen. Specifiek bij Via Vitae is dat er ook speelse en diepgaande werkvormen worden gebruikt, zoals o.a. het Talentenspel en het Bezielingsspel. Dit is bedoeld om vanuit een ander perspectief naar thema's te kijken, waardoor je nieuwe inzichten verwerft.

Ik bied standaard een gratis kennismakingsgesprek aan.

Door mijn open aandacht voor jouw vraag kun je je snel op je gemak voelen, waardoor je gemakkelijker jouw persoonlijke verhaal kunt delen.

ACTUEEL

(zie www.viavitae.nl)

- Op 21 februari jl. heeft Via Vitae meegewerkt aan de Coaching Special LifestyleXperience RTL4.
- 1 maart: Lezing "Tot aan de drempel van dit be staan".



Prinses Margrietlaan 3
3956 XV Leersum

Telefoon:

0343-520091 / 06-12293636

Email: info@viavitae.nl