

Non-duale Coaching en Therapie bij YogaGinny/ Ynnig, de weg naar binnen

Wat houdt het in?



Dat is een goede vraag aangezien Non-dualiteit zich niet in woorden laat beschrijven maar misschien heb je daar al wel wat over gelezen op mijn website.

Wanneer je kiest voor non-duale coaching dan heb je al een stap in de nondualiteit gemaakt of er al van geproefd. Misschien door de yogalessen of door goede boeken zoals die van Eckart Tolle. Ook mindfulness spiegelt de basis van nondualiteit. Bij deze vorm van coaching ga je dan ook je bewustzijn daarop vergroten. Je bent helemaal oké, je hebt alleen een probleem. Dit probleem is heel serieus en beïnvloed je leven. Je bent uit balans. Samen gaan we op zoek naar je balans en naar de grond onder je voeten, naar wat er vooraf gaat aan daar waar je mee zit. Wat patronen zijn die steeds terugkomen en je krijgt meer inzicht hierin. We vergroten je vertrouwen in het leven zoals dat zich aandient.

Gesprekken en oefeningen?

De gesprekken zullen 1 a 1,5 uur duren en eens per 2 weken zijn. Vanuit openheid luister ik naar je, veiligheid biedend. Door middel van oefeningen zoals visualisaties, het doorvoelen en soms ook yogaoefeningen creëren we samen bewustzijn op wat er is, wat er speelt en wat je ermee doet. Alles vanuit open waarneming en dus zonder oordeel. De pijn mag getoond worden. Je zult merken dat het aankijken ervan, samen, al ruimte geeft.

Hoe dan?

Bij het intake gesprek van maximaal een uur leggen we de basis. Voel je of de klik er is en of dit je pad is. Dit gesprek zal naar aanleiding zijn van een vragenlijst die je hebt ingevuld waarin je kort je situatie schetst. Na 3 à 5 gesprekken bekijken we of je hiermee door wilt gaan, of dit werkt voor je en dan stellen we doelen als die nog niet gesteld zijn. De gesprekken kunnen in je eigen vertrouwde omgeving plaatsvinden of bij mij aan de keukentafel.

Kosten?

Het intakegesprek is gratis, wanneer je besluit door te gaan betaal je 85 euro per sessie, exclusief btw. Soms vergoed de zorgverzekering (een deel), informeer bij je zorgverzekeraar.

