

LEEFSTIJLCOACHING



INFORMATIE BROCHURE

Alles wat u moet
weten over uw
behandeling bij de
leefstijlcoach.



LEEFSTIJL COACHING

Leefstijlcoaching

Wil je graag duurzame veranderingen doorvoeren die bijdragen aan meer energie, balans en ontspanning?

En zou je graag meer aandacht aan je gezondheid geven zodat je nog krachtiger kan leven, werken en sporten?

Dan kan leefstijlcoaching je daarbij helpen.

Deze vorm van coaching gaat verder dan alleen het tellen van het aantal stappen of het bijhouden van calorieën.

Samen met leefstijlcoach Eveline Bosselaar werk je aan het vergroten van je welzijn.

Inhoud traject

Het traject start met het in kaart brengen van je wensen ten aanzien van je hulpvraag.

Dit gebeurt onder andere met het model uit Positieve Gezondheid, het zogenaamde 'spinnenweb'.

Verder ga je het gesprek aan met de coach over je dagelijks leven, hoe jij het ingevuld hebt en wat er aan mogelijkheden zijn om doeltreffende veranderingen door te voeren.

De kracht van coaching ligt in het vinden van het juiste aanknopingspunt om een duurzame verbetering te bewerkstelligen. Het is een samenwerking waarbij de regie bij de cliënt ligt.

De coach fungeert vooral als observator, begeleider en indien nodig, natuurlijk ook als 'cheerleader'.

Na de intake zullen meerdere sessies volgen. De verdeling van de sessies en de duur van het traject verschilt per persoon maar het is raadzaam om 1 x per 3-6 weken af te spreken, gedurende 3 tot 9 maanden. Het aantal sessies varieert tussen de 3 en 7 keer. Het aantal keer is afhankelijk van hulpvraag en de behoefte van de cliënt.

Tijdens de sessies worden je doelen geëvalueerd en kan je alle uitdagingen die je tegenkomt bespreken met je coach.

Voorbeelden van coachingsdoelen

- Beter slapen en meer ontspanning ervaren
- Vergroten van je energie
- Meer zingeving in je dagelijkse leven
- Tevreden zijn over je eigen lichaam
- Meer balans ervaren in je gezondheid

Wie zijn wij?

Sens Gezondheidszorg® is een samenwerkingsverband van enthousiaste zorgverleners met verschillende specialismen. Bij Sens Gezondheidszorg® wordt persoonlijke zorg geleverd die gericht is op het vinden en behandelen van de oorzaak, de essentie van de klacht. Door de unieke samenstelling van de verschillende behandelvormen onder één dak, worden niet alleen klachten behandeld die hun oorzaak hebben op het lichamelijke vlak, maar ook op het geestelijke of het emotionele vlak. Vanuit deze holistische visie en samenwerking leveren we zorg die specifiek afgestemd is op het optimaliseren van uw gezondheid. Tevens volgen we de nieuwste wetenschappelijke ontwikkelingen, die geïntegreerd worden in het onderzoek en de behandeling.

Afspraak of informatie?

Mocht u een afspraak willen maken, meer informatie willen of een van onze behandelaars willen spreken, neemt u dan contact op via onderstaande contactgegevens. Voor meer informatie kunt u ook terecht op onze website www.sensgezondheidszorg.nl.



Leefstijlcoaching Tilburg

Boomstraat 132, 5038 GV Tilburg

013 - 5 427 431 | tilburg@sensgezondheidszorg.nl

Voor wie is het geschikt?

Leefstijlcoaching is zeer geschikt voor mensen die graag positieve veranderingen willen zien in hun leefstijl maar niet goed weten waar ze moeten beginnen. Als je al meerdere dingen hebt geprobeerd op dit gebied maar het niet goed kon volhouden dan wel doorzetten, dan kan een coach je zeker duurzaam ondersteunen.

Ben je, buiten een licht overgewicht, ook belast met een systeemaandoening zoals: diabetes of reuma, of heb je klachten aan je hart of longen en je twijfelt of leefstijlcoaching bij jou past? Neem dan telefonisch contact op met Eveline voor overleg.

Je coach

Eveline Bosselaar is naast leefstijlcoach ook werkzaam als psychosomatisch werkend fysiotherapeut. Ze is daarbij ook geschoold als docent Raja yoga en dansexpressie. Haar coaching kenmerkt zich als positief, creatief, opbouwend en praktisch. Ze gebruikt daarbij een gezonde dosis humor.

Kosten

Intake van 60 minuten: 75 euro

Vervolg sessies van 45 minuten: 58 euro

Pakketprijzen

Intake + 3 sessies: 229 euro

Intake + 5 sessies: 339 euro

Vergoeding

Coaching wordt niet vergoed vanuit de verzekering.

**“BETROKKEN
EN PERSOONLIJK”**



AFSPRAAK MAKEN?

Kijk op de achterzijde voor
de contactgegevens