

Cirkel van 3

Communicatie tussen hart, hoofd en lichaam

Cirkel van 3 is een praktijk waarbij je door coaching en begeleiding concrete stappen kunt zetten in jouw persoonlijke en professionele ontwikkeling. Wij streven naar een goede balans tussen wat je hart, hoofd en lichaam nodig hebben.

Lichaamswerk

Je lichaam als basis voor coaching

Je lichaam geeft signalen. Over hoe het fysiek met je gaat, maar ook over gedrag en hoe je je voelt. Ben je gestrest, maar neem je geen tijd om het rustiger aan te doen? Je lichaam geeft signalen af, zoals bijvoorbeeld hoofdpijn, pijn in de schouders of darmproblemen. Vaak bestrijden we de symptomen van onze klacht. Cirkel van 3 werkt aan de oorzaken.

Cirkel van 3 behandelt je lichaam als basis voor coaching. We bespreken je lichamelijke klachten uitgebreid. Je klachten zijn je coachvraag. We onderzoeken wat de achtergrond van je klachten is, doorgronden wat de oorzaak is en wat er nodig is om richting je doel te gaan. Net als bij een regulier coachtraject.

Werkwijze

Cirkel van 3 helpt je aan inzichten over de oorzaken van je lichamelijke klachten en streeft ernaar om de klachten te verminderen of verhelpen. Hier zetten we op maat methoden voor in. Magnetiseren is een middel om de energiebalans in je lichaam te herstellen. Het verwijdert blokkades en het ontspant de spieren, zodat je weer in je kracht komt en kan herstellen.

Voice Dialogue en het daarvan afgeleide Conscious Body Process zijn ook methoden die Cirkel van 3 inzet om te werken aan lichamelijke klachten.

Cirkel van 3 biedt ook Coaching en begeleiding in persoonlijke en professionele ontwikkeling en Coaching en training in Communicatieve vaardigheden.

Ben je geïnteresseerd in de coaching en begeleiding, die Cirkel van 3 je kan bieden? Wij vertellen je graag meer over de mogelijkheden.