



## ✨ **Lichter leven - van moeten naar kiezen** ✨ 1 op 1 coachingstraject

Voel je dat het anders mag? Minder stress. Minder moeten. Meer rust, ruimte en regie over jouw eigen leven. In dit 1 op 1 coachingstraject ga je niet nog harder je best doen, maar juist loslaten wat jou energie kost. We onderzoeken jouw innerlijke 'moeten', de patronen die jou vasthouden en de druk die je jezelf oplegt. Zodra je dit gaat doorzien, ontstaat er ruimte. Ruimte om te kiezen voor wat echt klopt voor jou, in plaats van wat je denkt dat hoort. Dit traject helpt jou om teug te keren naar jezelf.

Dit traject is voor jou als je:

- ✨ constant 'aan' staat en verlangt naar rust;
- ✨ veel in jouw hoofd zit en moeilijk kunt voelen wat jij wilt;
- ✨ het gevoel hebt dat je vooral aan het voldoen bent aan wat moet en hoort;
- ✨ klaar bent om oude patronen echt los te laten;
- ✨ verlangt naar meer lichtheid en eigen keuzes in jouw leven.

Dit coachingstraject bestaat uit 4 sessies van 1 uur, volledig afgestemd op jouw proces en jouw tempo.

Wat levert het jou op?

- meer rust in jouw hoofd en lichaam
- minder innerlijke druk en moeten
- helderheid over wat jij echt wilt
- betere keuzes die bij jou passen
- een lichter en vrijer dagelijks leven

Praktische informatie

📍 Locatie: Haagweg 57, Rijswijk

💰 Kosten: € 360,- exclusief btw voor het volledige traject

Klaar voor verandering? Als je voelt dat je niet langer op dezelfde manier door wilt gaan, dan is dit het moment om ruimte te maken voor iets nieuws!