

CONTACTEER ONS

Neem telefonisch contact op voor verdere informatie of om een afspraak vast te leggen.

0476/22.80.16

of

erik.de.soir@telenet.be

Informeer naar activiteiten van coaching en meditatie voor individuen of groepen.

WEGOMSCHRIJVING

**Lommelsesteenweg 361
B-3970 Leopoldsburg**

- ♦ met de auto

De Lommelsesteenweg is de verbindingsweg tussen Leopoldsburg en Lommel (Kerkhoven). Met de auto kan u ons bereiken vanuit Lommel via de N746, vanuit Balen via de N18, vanuit Beringen via de N72 en vanuit Hechtel via de N73. Wanneer u vertrekt vanuit het station van Leopoldsburg, moet u de Nicolaylaan (N746) volgen. Deze gaat na enkele kilometers over in de Lommelsesteenweg.

- ♦ met de bus

Lijn 29 heeft om het halfuur twee haltes voor onze deur, waarvan één richting Lommel en één richting Leopoldsburg.

NAMASTE

De **Weg-Wijzer** herbergt ook **Namaste**, een boeddhistisch geïnspireerd centrum voor meditatieve actie, herbronning, stilte, shiatsu en existentiële coaching bij getroffen en van psychotraumatische ervaringen.

Zoekende mensen kunnen hier terecht voor een individuele of collectieve coaching bij de vragen die horen bij het huidige leven.

De weg naar huis

De weg naar huis is de weg
Naar je eigen evenwicht en
Volmaakte gezondheid.
Je komt nooit écht aan
En blijft altijd op pad.
Maar schenk aandacht aan
De unieke en intense ervaring
Van het onderweg zijn.
Stap voor stap gezonder,
Gelukkiger en vrediger.

Angst en Liefde

Alles om je heen kan je herleiden tot twee begrippen:
Angst en Liefde
Ieder woord, gedachte of handeling kan op deze wijze
Ingedeeld worden.

Het eerste tracht je van je doel, innerlijke vrede, af te houden,
terwijl het tweede je stimuleert *om je doel te bereiken.*

DE WEG –WIJZER

DE WEG IS WIJZER DAN DE WEGWIJZER...

CENTRUM VOOR PSYCHOTHERAPIE **THERAPEUTISCHE TREKTOCHT**

De **Weg - Wijzer** wil een vluchtheuvel zijn waarop kinderen, jongeren, volwassenen, koppels, gezinnen en groepen terecht kunnen voor een psychotherapeutische begeleiding op maat.

In de **Weg - Wijzer** werken twee psychotherapeuten samen in teamverband maar vanuit een eigen achtergrond en insteek.



THERAPEUTISCHE TREKTOCHT

Persoonlijke zoektocht

Het leven kan je opvatten als een persoonlijke zoektocht naar je eigen legende en waarheid. Vaak word je maar pas bewust van je eigen zoektocht na het meemaken van een ingrijpende gebeurtenis die je uit evenwicht brengt.

Als je deze folder helemaal uitleest, betekent het minstens dat je jouw zoektocht heb aangevat... en tevens gemotiveerd bent en openstaat voor een stimulant tot het voortzetten ervan.

Reeds van het begin van je bestaan ben je als mens aan het zoeken, maar het leven verbergt je tocht vaak door omstandigheden waarvan je je pas later bewust wordt. Doorheen alle situaties die je meemaakt, bouw je ervaringen op die je constant in een volgende richting leiden en je constant dwingen om bij te sturen. Wanneer je even bij jezelf nagaat, merk je dat dergelijke bijstellingen en grote koersveranderingen bijna altijd geïnitieerd worden door (meestal extreme) situaties die erg positief of negatief op je inwerken.

Een ingrijpende en/of traumatiserende gebeurtenis dwingt je om het leven anders te bekijken. Deze gebeurtenissen maken zoveel energie los dat je niet meer gewoon kan doorgaan.

Een zwaar verkeersongeval, een aanranding, een overval of een andere individuele of collectieve rampensituatie, gaat gepaard met een proces van schokdoorwerking. De fundamenten van je leven kunnen, althans tijdelijk, onderuit gehaald worden en je moet op zoek naar een nieuwe zingeving.

De therapeutische trektocht wil je doen stilstaan bij dit intens proces en je in evenwicht brengen.

COACHING EN HULP BIJ GROEIEN EN ZOEKEN

De weg in jezelf vinden

Het kan in je leven soms plots erg mistig of donker worden, waardoor je het spoor op je pad bijster geraakt.

Op die momenten is het belangrijk om op een coach te kunnen terugvallen.

Je geest en je lichaam zijn de 'gegevensbank' waarin alle bewuste en onbewuste herinneringen opgeslagen zijn. Alleen is het echter moeilijk om zicht te krijgen op alle stappen die je gezet hebt op je zoekweg.

Tijdens de therapeutische trektocht, gegroeid uit de praktijk van 'bush walking therapy' in landen als Australië en Nieuw-Zeeland, leer je terug in contact komen met de schat aan gegevens die ergens in je opgeslagen ligt. Een therapeutische coach staat je bij in dit proces door je te wijzen op de manier die je best aanwendt om je doel terug te bereiken.

De coach is een academisch geschoolde en ervaren hulpverlener die een therapeutische toolbox met zich meedraagt en je begeleidt op je tocht.

Tijdens de trektocht wisselen praktijkoefeningen in ademhaling, gronding en relaxatie, elkaar af in

PRIJZEN PER SESSIE

Een therapeutische zoektocht neemt **minstens 4u** in beslag en gaat door in de volle natuur.

Eén zoektocht sessie kost 300€ en is uitgewerkt op maat in overleg met de zoekende cliënt. De tocht is het equivalent van 5 à 6 therapie sessies.

HOLISTISCH WERKMODEL

Werkmodel

De coach, psycholoog en/of psychotherapeut, die je op je therapeutische trektocht begeleidt, gebruikt een holistisch werkmodel. Hij gebruikt zijn eigen kennis en kunnen op een gewetensvolle wijze, valt terug op een eigen degelijke vorming en schetst het mogelijk proces van je herstel.

Het therapeutisch model gaat verder dan de zeer Westerse vormen van genezing die slechts een deel van een oplossing bieden door hun stoornisgerichte wijze van denken en behandelen. Totaal genezen staat hier synoniem voor innerlijke vrede, hoop, vrij zijn van angst, schuld en schaamte, aanvaarding, respect voor jezelf, inzicht in gezond leven, de juiste voeding en een levensopstelling van vriendelijke aandacht en mededogen.

Benodigheden

Voor een therapeutische trektocht van 4u word je gevraagd om enkele vaste benodigheden mee te brengen: stevige wandelschoenen, de juiste kledij in functie van de weersomstandigheden, een rugzak (je), kleine versnaperingen (fruit, beschuiten, noten) en schrijfgierief (schrift en potlood).

Tijdens je tocht wordt er gewerkt met staande krachtoefeningen, actieve en passieve meditatie, gesprekstherapie, hypnotische concentratie en zandbak levensanalyse.

Onderweg leer je de natuur en het pad gebruiken als 'holistic positioning system'.