

# VOOR WIE?

Ik voel mij **niet altijd prettig bij de klassiekere vormen van therapie** (zittende, verbale, cognitieve gesprekstherapie) en ben op zoek naar een andere manier

Ik wil **grenzen verleggen**, maar vind het **moeilijk om niet over mijn grenzen te gaan**

Ik wil naast mijn **mentale gezondheid** ook inzetten op mijn **fysieke gezondheid**

Ik heb het gevoel 'vast' te zitten en ik wil graag terug **(meer) in beweging** komen.

Ik voel mij eenzaam en ben **op zoek naar verbinding**

Ik ben vervreemd geraakt van mijn eigen lichaam en wil **meer voeling met mijn lichaam** leren krijgen

Ik vind het moeilijk om sociale contacten te leggen met anderen en wil graag leren hoe **verbinding te maken met anderen**

