



souldance
home of centering

BROCHURE 2025-2026

Opleidingen & Groeitrajecten

Inhoudstafel

Professionele opleidingen

Soorten & Opbouw	3
Centering practitioner	5
Certified Embodiment Facilitator	8
Centering Coach	11
Movement Focused Therapy	14
Body In Soul – conscious movement teacher training	17

Persoonlijke groeitrajecten in Souldance

Soorten	19
Centered Living	20
Relatie Groeitraject	23
BE.Moved	26
Resource & resilience	27
In Resonantie	28
Groeitraject op maat	29

Interesse & inschrijvingsprocedure	31
---	-----------

Welkom in Souldance

Beste geïnteresseerde,

Onze opleidingen ***verbinden professionele ontwikkeling met persoonlijke groei – al 25 jaar*** doen we dit met oprechtheid en zorgvuldigheid. Wij zijn ervan overtuigd dat kennis pas tot leven komt wanneer u deze in de praktijk brengt. Daarom bieden wij een evenwichtig mix van diepgaande theorie en praktijkgerichte leerervaringen, zoals inlevingssessies, casestudies en stages.

Het ***werk 'Centering' vormt de kern van onze aanpak***. Met deze methode maken we leren tot een geïntegreerd proces, zodat u niet alleen uw kennis vergroot, maar deze ook direct in uw dagelijks werk kunt toepassen. Ons deskundige team begeleidt u zowel in groepsverband als individueel, zodat u gedurende uw leertraject optimaal wordt ondersteund.

Om te allen tijde de hoogste ***kwaliteit te waarborgen***, starten onze opleidingen om de twee jaar (september van het oneven jaar). Wij nodigen u van harte uit om samen met ons de volgende stap te zetten in uw professionele en persoonlijke ontwikkeling.

Het Souldance -team

Professionele opleidingen in Souldance

Soorten professionele opleidingen

A. Werken met cliënten : 1 op 1

1. Centering Practitioner – 4 jaar
Hands on werken, de practitioner voert de technieken uit en begeleid
2. Certified Embodiment Facilitator volgens de FABRR – Methode – 2 jaar
Lichamsbewustzijn oefenen, de facilitator leert aan en begeleid
3. Centering Coach – 4 jaar
Coaching via Lichaamsbewustzijn en gesprek
4. Movement Focused Therapy – 4 jaar - NIEUW
Therapie via Lichaamsbewustzijn en beweging

B. Werken met groepen

5. Body in Soul – BISO conscious movement teacher training – 2 jaar
Lesgeven bewust bewegen aan een groep

Opbouw van onze opleidingen

Alle opleidingen (uitgezonderd BISO) bevatten altijd :

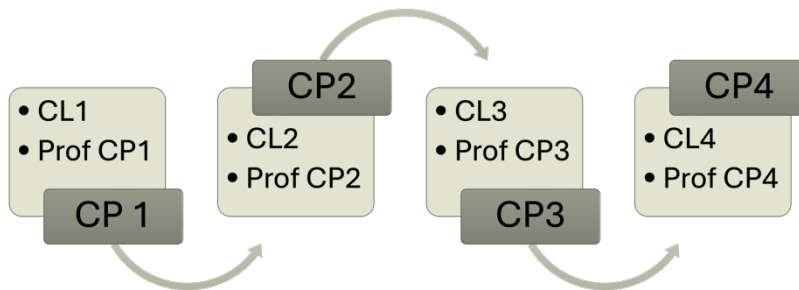
1. Persoonlijke groeimodule – Centered Living – CL

Tijdens de centered living **groeimodules** doorleef je zelf elke laag, zodat je niet alleen anderen begeleidt, maar ook je eigen bewustwording en transformatieproces versterkt.

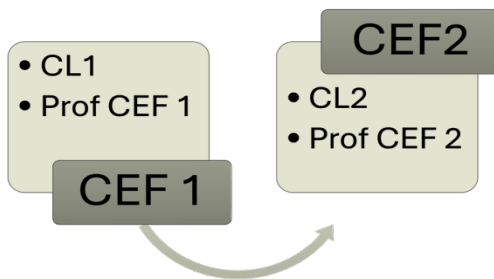
2. Professionele modules

Tijdens de **professionele modules** leer je de specifieke onderbouw, visie en technieken die je nodig hebt om tot een volwaardige professional te komen. Naast de lessen omvat de opleiding telkens oefensessies, stages, eindwerk, supervisies.

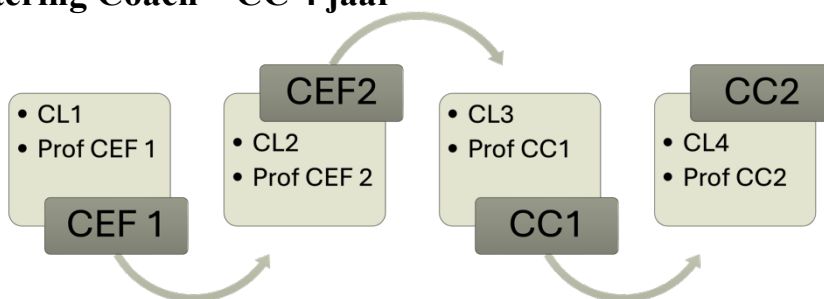
Centering practitioner – CP 4 jaar



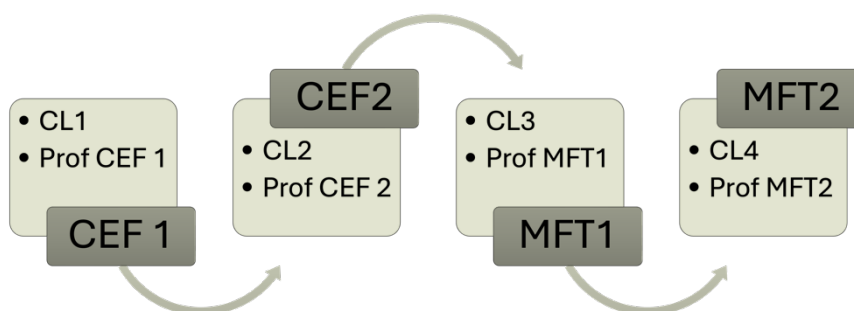
Certified Embodiment Facilitator – CEF 2 jaar



Centering Coach – CC 4 jaar



Movement Focused Therapy – MFT 4 jaar



Centering® Practitioner – 4 jaar

Intro

Je lichaam is een schatkist vol herinneringen. Alles wat je vanaf je conceptie hebt meegemaakt, ligt opgeslagen in je cellen. Je lichaam weet waar je talenten liggen, welke patronen zich herhalen en waar je diep van binnen naar verlangt.

Wat als je toegang had tot die wijsheid? Wat als je voorbij het beeld dat je van jezelf hebt – en dat anderen jou hebben gegeven – kon kijken? Hoe zou het zijn om mensen vanuit deze diepgaande kennis te begeleiden naar meer welzijn?

Als Centering Practitioner leer je de taal van het lichaam verstaan en werk je hands-on, 1-op-1, met een holistische en integrale aanpak. Je gebruikt zachte, lichaamsgerichte technieken om te luisteren naar wat het lichaam jou vertelt. Door het Centering-model, de FABRR-methode, Bodyspirit (de acht lagen van het lichaam) en de Centrosofische principes te integreren, ontwikkel je een diepgaand inzicht in het proces en het welzijn van de mens. Je leert niet alleen hoe je anderen begeleidt, maar ook hoe je jezelf beter begrijpt en groeit als professional.

Na afronding van deze opleiding:

- Heb je diepgaande theoretische en praktische kennis van het Centering-model, de FABRR-methode, Bodyspirit en de Centrosofische principes.
- Beschik je over wetenschappelijk onderbouwde kennis op het gebied van anatomie, fysiologie, neurologie en biomechanica.
- Kun je therapeutische vaardigheden effectief toepassen in lichaamsgericht werk.
- Beheers je begeleidings- en interventietechnieken om integratie in het dagelijks leven te ondersteunen.
- Kun je mensen via Centering begeleiden naar meer welzijn, balans en bewustwording.
- Weet je jouw unieke kwaliteiten als begeleider optimaal te benutten en de methodes van een Centering Practitioner effectief toe te passen.

Voor wie?

Deze opleiding is geschikt voor:

Professionals in de hulpverleningssector die hun toolbox willen uitbreiden met hands-on lichaamswerk.

Begeleiders en coaches die hun aanpak willen verdiepen met het Centering-model.

Mensen met een sterke roeping om anderen te begeleiden, zelfs als ze nog geen professionele ervaring hebben in het veld.

Je streeft naar kwaliteit in je begeleiding en bent nieuwsgierig naar je eigen groeiproces. You walk your talk – je belichaamt wat je leert en past het toe in je eigen leven. Of je de methodes nu wilt integreren in je huidige functie of een zelfstandige praktijk wilt starten, deze opleiding biedt je een stevige basis.

Programma en data - Centering® Practitioner : fase 1

Professionele modules	Body Centering	Data	Dag	Uur	Begeleider
Module 1	25/09, 23/10,13/11,11/12/25		don	9u30-16u30	Kurt
Module 2	8/01/26,29/01,5/03,2/04		don	9u30-16u30	Kurt
Module 3	23/04, 21/05		don	9u30-16u30	Kurt

Centered Living	Alchemy of the body & supervisie Data	Dag	Uur	Begeleider
Module 1	20/09	zat	9u30-16u30	Kurt & Nele
Module 2	10/10 en 11/10	vrij & zat	9u30-16u30	Kurt & Nele
Module 3	12 en 13/12	vrij & zat	9u30-16u30	Kurt & Nele
Module 4	10/01	zat	9u30-12u30	Anja & Ine
Module 5	30 en 31/01/26	vrij & zat	9u30-16u30	Kurt & Nele
Module 6	27, 28/02 en 1/03/26	Vrij, zat zon	18u-21u30 10u-17u 10u-16u30	Nele & Kurt
Module 7	28/03	zat	9u30-12u30	Anja & Ine
Module 8	24 en 25/04	vrij & zat	9u30-16u30	Kurt & Nele
Module 9	13/06	zat	9u30-16u30	Kurt & Nele

Centered Living	Embodied movement	Data	Dag	Uur	Begeleider
Module 10 Keuze 1	Maak u keuze uit 1 of 2 23/9/25,30/9,7/10,14/10,21/10, 11/11,25/11,2/12,9/12,16/12/25		di	20u-22u	Nele
Keuze 2	24/09,8/10,22/10,5/11,26/11,10/12/25 14/01,28/01,11/02,25/02,11/03,25/03/26		woe	9u-11u	Nele

Centered Living	Individuele begeleiding	Aantal	Dag /Uur	Begeleider
Module 11	Reflectie en evaluatiesessie	2	Af te spreken	Ine
	Centeringsessie	2	Af te spreken	Peter/Evelyn

Prijzen

PRIJZEN

KIES EEN BETALINGSVORM

Vroegboek prijzen	3383 euro
	Voorschot – 400 euro vóór 25 juni 2025
	Restbedrag – 2983 euro vóór 1 sept 2025
	maandlijks betalen mogelijk – 313 euro per maand (sept tot juni)
Prijs	3999 euro
	Inschrijven en betalen vóór 1 sept 2025
	maandlijks betalen mogelijk – 414,9 euro per maand (sept tot juni)

Certified Embodiment facilitator – 2 jaar - NIEUW

Intro

In een wereld waarin we vaak in ons hoofd leven, is het lichaam een ongekende bron van wijsheid en zelfregulatie. De *Certified Embodiment Facilitator* opleiding leert je hoe je cliënten 1-op-1 kunt begeleiden met lichaamsgerichte technieken die diepgaande ontspanning, lichaamsbewustzijn en zelfheling ondersteunen.

Deze opleiding is volledig ingebed in het werk van *Centering* en wordt gedragen door de **FABRR-methode**, het **Centering-model** en de **Centrosofische principes**. Het biedt een holistische en ervaringsgerichte benadering, waarin het lichaam centraal staat als sleutel tot evenwicht en welzijn.

Met een specifieke focus op Bodyspirit – en in het bijzonder de lagen van spieren, botten en ademhaling & de longen – leer je hoe je de intrinsieke intelligentie en het zelfhelend vermogen van het lichaam kunt activeren. Je werkt hands-on en biedt cliënten praktische tools die zij niet alleen in de sessies, maar ook zelfstandig in hun dagelijks leven kunnen toepassen.

Na afronding van deze opleiding:

- Beheers je een breed scala aan **lichaamsgerichte technieken**, waaronder **relaxatie-, ademhalings-, lichaamsbewustzijns- en bewegingsoefeningen**.
- Kun je deze technieken **1-op-1 toepassen** en cliënten begeleiden in het integreren van embodiment in hun dagelijks leven.
- Heb je diepgaand inzicht in **Bodyspirit**, met een specifieke focus op de **spieren, botten en de longen** als dragers van kracht en bewustzijn.
- Werk je volgens de **FABRR-methode**, ondersteund door het **Centering-model** en de **Centrosofische principes**, waardoor je een **integrale en holistische aanpak** biedt.
- Kun je cliënten helpen om **stress te reguleren, spanningen los te laten en emotionele veerkracht op te bouwen**.
- Leer je hoe je het **zenuwstelsel ondersteunt en de nervus vagus stimuleert** om ontspanning en herstel te bevorderen.
- Heb je een **solide basis in therapeutische vaardigheden**, waardoor je jouw cliënten met helderheid en in lijn met jouw competentiegebied kunt begeleiden.

Kun je **embodiment tools** direct en praktisch inzetten in je werk, ongeacht of je al ervaring hebt of net begint.

Voor wie?

Deze opleiding is toegankelijk voor **iedereen** die 1-op-1 met mensen werkt of wil gaan werken en embodiment als tool wil integreren in zijn of haar praktijk.

- **Therapeuten, coaches, bodyworkers en hulpverleners** die hun praktijk willen uitbreiden met lichaamsgerichte technieken.
- **Trainers en facilitators** die embodiment willen inzetten in hun begeleiding.
- **Nieuwkomers in het veld van lichaamswerk**, die een solide basis willen leggen voor een professionele praktijk.
- **Iedereen die embodiment in het dagelijks leven wil verdiepen en doorgeven aan anderen.**

Programma en data - Certified Embodiment Facilitator : fase 1

Professionele modules	Body Centering	Data	Dag	Uur	Begeleider
Module 1	25/09, 23/10,13/11,11/12/25		don	9u30-16u30	Anja of Nele
Module 2	8/01/26,29/01,5/03,2/04		don	9u30-16u30	Anja of Nele
Module 3	23/04, 21/05		don	9u30-16u30	Anja of Nele

Centered Living	Alchemy of the body & supervisie Data	Dag	Uur	Begeleider
Module 1	20/09	zat	9u30-16u30	Kurt & Nele
Module 2	10/10 en 11/10	vrij & zat	9u30-16u30	Kurt & Nele
Module 3	12 en 13/12	vrij & zat	9u30-16u30	Kurt & Nele
Module 4	10/01	zat	9u30-12u30	Anja & Ine
Module 5	30 en 31/01/26	vrij & zat	9u30-16u30	Kurt & Nele
Module 6	27, 28/02 en 1/03/26	Vrij, zat zon	18u-21u30 10u-17u 10u-16u30	Nele & Kurt
Module 7	28/03	zat	9u30-12u30	Anja & Ine
Module 8	24 en 25/04	vrij & zat	9u30-16u30	Kurt & Nele
Module 9	13/06	zat	9u30-16u30	Kurt & Nele

Centered Living	Embodied movement	Data	Dag	Uur	Begeleider
Module 10	Maak u keuze uit 1 of 2				
Keuze 1	23/9/25,30/9,7/10,14/10,21/10,11/11,25/11,2/12,9/12,16/12/25		di	20u-22u	Nele
Keuze 2	24/09,8/10,22/10,5/11,26/11,10/12/25 14/01,28/01,11/02,25/02,11/03,25/03/26		woe	9u-11u	Nele

Centered Living	Individuele begeleiding	Aantal	Dag /Uur	Begeleider
Module 11	Reflectie en evaluatiesessie	2	Af te spreken	Anja
	Centeringsessie	2	Af te spreken	Peter/Evelyn

Prijzen

PRIJZEN	KIES EEN BETALINGSVORM
Vroegboek prijzen	3383 euro
	Voorschot – 400 euro vóór 25 juni 2025
	Restbedrag – 2983 euro vóór 1 sept 2025
	maandlijks betalen mogelijk – 313 euro per maand (sept tot juni)
Prijs	3999 euro
	Inschrijven en betalen vóór 1 sept 2025
	maandlijks betalen mogelijk – 414,9 euro per maand (sept tot juni)

Centering Coach - 2+2 jaar

Intro

Een *Centering Coach* werkt diepgaand met mensen en helpt hen niet alleen via gesprek volgens het Centering model, maar ook via **lichaamsbewustzijn, ademhaling en beweging**. Door voorbij woorden te voelen en écht te luisteren, dringt een *Centering Coach* door tot de **emotioneel-mentale toestand** van een cliënt en helpt hen inzicht krijgen in **gedragingen, emoties en vastzittende patronen**.

Met behulp van het **Centering-model, de 8 lagen van het lichaam, de typologiën** en de **FABRR-methode**, ondersteunt een *Centering Coach* cliënten in het **duidelijker zien van hun situatie**, het doorbreken van herhalende patronen en het ontwikkelen van **persoonlijke en spirituele groei**.

Naast coachingstechnieken leert de *Centering Coach* ook praktische lichaamsgerichte methoden, zoals **relaxatie-, ademhalings- en lichaamsbewustzijnstechnieken**. Het doel is dat cliënten deze tools niet alleen tijdens sessies ervaren, maar ook in hun dagelijks leven integreren voor blijvende transformatie.

Na afronding van deze opleiding:

Na afronding van deze opleiding:

- Beheers je verschillende **coachingstechnieken**, waarmee je mensen begeleidt in bewustwording en persoonlijke groei.
- Kun je werken met het **Centering-model en de 8 lagen van het lichaam** als reflectie- en begeleidingsinstrument.
- Heb je een diepgaand inzicht in hoe **gedachten, emoties en fysieke processen** met elkaar verbonden zijn.
- Kun je **lichaamsgerichte technieken** toepassen, zoals ademhaling, ontspanning en lichaamsbewustzijn, om coaching te versterken.
- Weet je hoe je mensen begeleidt bij het **stellen van doelen** en het integreren van inzichten in hun dagelijks leven.

Kun je cliënten helpen om **bewust patronen te herkennen, blokkades los te laten en hun innerlijke potentieel te benutten**.

Voor wie?

Deze opleiding is bedoeld voor:

- Coaches en therapeuten die hun **praktijk willen verdiepen met lichaamsgericht werk en het Centering-model**.
- Certified Embodiment Facilitators, Centering practitioners die zich verder willen ontwikkelen in **coaching en begeleiding**.

Iedereen die zich geroepen voelt om mensen op een **diepgaande manier te begeleiden in hun bewustwordingsproces**.

Programma en data - Centering Coach : fase 1

Professionele modules	Body Centering	Data	Dag	Uur	Begeleider
Module 1	25/09, 23/10,13/11,11/12/25		don	9u30-16u30	Anja of Nele
Module 2	8/01/26,29/01,5/03,2/04		don	9u30-16u30	Anja of Nele
Module 3	23/04, 21/05		don	9u30-16u30	Anja of Nele

Centered Living	Alchemy of the body & supervisie Data	Dag	Uur	Begeleider
Module 1	20/09	zat	9u30-16u30	Kurt & Nele
Module 2	10/10 en 11/10	vrij & zat	9u30-16u30	Kurt & Nele
Module 3	12 en 13/12	vrij & zat	9u30-16u30	Kurt & Nele
Module 4	10/01	zat	9u30-12u30	Anja & Ine
Module 5	30 en 31/01/26	vrij & zat	9u30-16u30	Kurt & Nele
Module 6	27, 28/02 en 1/03/26	Vrij, zat zon	18u-21u30 10u-17u 10u-16u30	Nele & Kurt
Module 7	28/03	zat	9u30-12u30	Anja & Ine
Module 8	24 en 25/04	vrij & zat	9u30-16u30	Kurt & Nele
Module 9	13/06	zat	9u30-16u30	Kurt & Nele

Centered Living	Embodied movement	Data	Dag	Uur	Begeleider
Module 10 Keuze 1	Maak u keuze uit 1 of 2 23/9/25,30/9,7/10,14/10,21/10, 11/11,25/11,2/12,9/12,16/12/25		di	20u-22u	Nele
Keuze 2	24/09,8/10,22/10,5/11,26/11,10/12/25 14/01,28/01,11/02,25/02,11/03,25/03/26		woe	9u-11u	Nele

Centered Living	Individuele begeleiding	Aantal	Dag /Uur	Begeleider
Module 11	Reflectie en evaluatiesessie	2	Af te spreken	Anja
	Centeringsessie	2	Af te spreken	Peter/Evelyn

Prijzen

PRIJZEN

KIES EEN BETALINGSVORM

Vroegboek prijzen	3383 euro
	Voorschot – 400 euro vóór 25 juni 2025
	Restbedrag – 2983 euro vóór 1 sept 2025
	maandlijks betalen mogelijk – 313 euro per maand (sept tot juni)
Prijs	3999 euro
	Inschrijven en betalen vóór 1 sept 2025
	maandlijks betalen mogelijk – 414,9 euro per maand (sept tot juni)

Movement Focused Therapy - 2+2 jaar - NIEUW

Intro

Het lichaam draagt kennis – alles wat we meemaken wordt erin opgeslagen. Trauma, emoties en ervaringen nestelen zich niet alleen in de geest, maar ook in het lichaam. Hoe krijg je toegang tot deze opgeslagen informatie? Hoe kun je wat vastzit in beweging brengen en transformatie mogelijk maken?

De opleiding **Movement Focused Therapy** is een verdieping voor therapeuten en professionals die beweging willen integreren in hun praktijk. Hier leer je hoe je lichaamsgerichte bewegings methodes inzet om onbewuste patronen los te maken en verwerking op een diep niveau te ondersteunen.

Velen spreken over **embodiment**, maar in deze training leer je hoe je beweging daadwerkelijk als instrument gebruikt. Niet alleen om spanning te reguleren, maar ook om diepere lagen van het onbewuste lichaam te laten spreken en transformeren.

Na afronding van deze opleiding:

- Beweging integreren in je praktijk als aanvulling op de therapie die je reeds aanbiedt.
- Cliënten begeleiden bij het **verwerken van trauma via het lichaam(buttom-up)** in aanvulling met de gebruikte en gekende Top-down technieken.
- Heb je de skills om **lichaamsgerichte technieken in te zetten** om wat onbewust vastzit in beweging te brengen en zo **opgeslagen spanning en blokkades** via beweging losmaken en transformeren.
- via beweging de kwaliteiten en krachten tot expressie brengen

Wat houdt de opleiding in?

- **Diepgaand lichaamsbewustzijn** – Hoe het lichaam informatie vasthoudt en hoe je toegang krijgt tot deze opgeslagen kennis.
- **Embodiment en trauma** – Hoe trauma zich fysiek manifesteert en hoe je het via beweging kunt benaderen.
- **Therapeutische bewegingsinterventies** – Hoe je beweging gebruikt om emotionele en fysieke patronen te doorbreken.
- **Faciliteren van onbewuste processen** – Werken met dat wat nog niet helder is, maar via beweging zichtbaar kan worden.
- **Transformatie door beweging** – Hoe je cliënten helpt om wat vastzit los te maken en opnieuw te integreren.
- **Toepassing in de therapieruimte** – Hoe je deze technieken combineert met je eigen therapievorm.

Voor wie?

Deze opleiding is bedoeld voor Certified Embodiment Facilitators en professionals met een achtergrond in lichaamswerk, therapie of coaching. Het programma biedt therapeuten de unieke mogelijkheid om hun praktijk te verdiepen door bewegingswerk te integreren als een krachtig instrument voor transformatie en heling. Hierbij worden inlevings- en groeimodules gecombineerd met professionele modules om een complete en integrale benadering te bieden.

Programma en data - Movement Focused Therapy : fase 1

Professionele modules	Body Centering	Data	Dag	Uur	Begeleider
Module 1	25/09, 23/10,13/11,11/12/25		don	9u30-16u30	Anja of Nele
Module 2	8/01/26,29/01,5/03,2/04		don	9u30-16u30	Anja of Nele
Module 3	23/04, 21/05		don	9u30-16u30	Anja of Nele

Centered Living	Alchemy of the body & supervisie Data	Dag	Uur	Begeleider
Module 1	20/09	zat	9u30-16u30	Kurt & Nele
Module 2	10/10 en 11/10	vrij & zat	9u30-16u30	Kurt & Nele
Module 3	12 en 13/12	vrij & zat	9u30-16u30	Kurt & Nele
Module 4	10/01	zat	9u30-12u30	Anja & Ine
Module 5	30 en 31/01/26	vrij & zat	9u30-16u30	Kurt & Nele
Module 6	27, 28/02 en 1/03/26	Vrij, zat	18u-21u30 10u-17u	Nele & Kurt
Module 7	28/03	zon zat	10u-16u30 9u30-12u30	Anja & Ine
Module 8	24 en 25/04	vrij & zat	9u30-16u30	Kurt & Nele
Module 9	13/06	zat	9u30-16u30	Kurt & Nele

Centered Living	Embodied movement	Data	Dag	Uur	Begeleider
Module 10	Maak u keuze uit 1 of 2				
Keuze 1	23/9/25,30/9,7/10,14/10,21/10,11/11,25/11,2/12,9/12,16/12/25		di	20u-22u	Nele
Keuze 2	24/09,8/10,22/10,5/11,26/11,10/12/25 14/01,28/01,11/02,25/02,11/03,25/03/26		woe	9u-11u	Nele

Centered Living	Individuele begeleiding	Aantal	Dag /Uur	Begeleider
Module 11	Reflectie en evaluatiesessie	2	Af te spreken	Anja
	Centeringsessie	2	Af te spreken	Peter/Evelyn

Prijzen

PRIJZEN	KIES EEN BETALINGSVORM
Vroegboek prijzen	3383 euro
	Voorschot – 400 euro vóór 25 juni 2025
	Restbedrag – 2983 euro vóór 1 sept 2025
	maandlijks betalen mogelijk – 313 euro per maand (sept tot juni)
Prijs	3999 euro
	Inschrijven en betalen vóór 1 sept 2025
	maandlijks betalen mogelijk – 414,9 euro per maand (sept tot juni)

BISO – Body in Soul conscious movement teacher training – 2 jaar (België & Ierland)

Intro

Dans en beweging zijn jouw taal om dichterbij je authentieke zelf te komen. *BISO - Body in Soul Conscious Movement Teacher Training* is een diepgaande reis naar verbinding: met je lichaam, je geest en je ziel. Deze opleiding leert je niet alleen om jouw eigen expressie te verdiepen, maar ook om een groep te begeleiden in dans en beweging.

Bij *BISO* werk je met de **6 bewegingsportalen**, de **FABRR-methode**, het **Medicijnwiel** en diepgaande anatomische kennis via **Bodyspirit**. Dit geeft je niet alleen een solide basis in lichaamsbewustzijn, maar ook de vaardigheden om beweging als transformatieve kracht in te zetten. *BISO* is méér dan een training in beweging – het is een training in leiderschap.

Je ontwikkelt een helder kader om mensen door een bewegingsreis te leiden, met aandacht voor de fysieke, emotionele, mentale en spirituele dimensies van het lichaam. *BISO* opent de deur naar wie je werkelijk bent en geeft je de tools om anderen hierin te begeleiden.

Na afronding van deze opleiding:

- Weet je hoe je een **sterk en veilig kader** creëert om een groep effectief te begeleiden.
- Kun je **bewegingssessies faciliteren** die de verbinding tussen lichaam, emoties, gedachten en ziel versterken.
- Heb je diepgaand inzicht in de **6 bewegingsportalen**, de **FABRR-methode**, het **Medicijnwiel** en de anatomische krachten van het lichaam via **Bodyspirit**.
- Beheers je de kunst om **muziek als krachtig hulpmiddel** in te zetten voor transformatie en heling.
- Kun je **rituelen en ceremonies vormgeven** om verdieping en integratie te ondersteunen, zowel voor jezelf als voor anderen.
- Heb je toegang tot jouw **creatieve en intuïtieve kracht** als bron van inspiratie voor jouw deelnemers.

- Ontwikkel je je leiderschap door beweging te begeleiden met helderheid, diepgang en aanwezigheid.

Voor wie?

Deze opleiding is voor jou als je de **kracht en heling van beweging** hebt ervaren en je vaardigheden wilt verdiepen om een transformatieve impact te maken in je werk of gemeenschap.

- Je werkt al met **groepen** als **therapeut, facilitator, coach, docent of kunstenaar** en wilt dans en beweging integreren in je werk.
- Je voelt een sterke **roeping om groepen te begeleiden** in lichaamsbewustzijn en transformatie.
- Je wilt je professionele praktijk uitbreiden met de **BISO-tools** en een stevige basis ontwikkelen als bewegingstrainer.
- Je hebt minstens **100 uur ervaring** in een van de volgende bewegingsvormen: *5Rhythms*, *Open Floor Movement*, *Soul Motion*, *Bodyspirit*, *Freedom Dance of Azul*.
- Je hebt minstens **3 weekends gericht op relationeel en emotioneel onderzoek** gevolgd binnen een erkende bewegingsvorm, zoals *5Rhythms Heartbeat*, *Open Floor*, *Therapy in*

Motion, kunsttherapie, professionele kunsttrainingen, therapeutisch werk of meditatie (bijv. Vipassana of Diamond Approach).

Deze opleiding is voor mensen die **in beweging willen leiden**, en die bereid zijn hun eigen diepgang te verkennen om anderen in hun proces te begeleiden.

Praktisch & investering (specifiek voor deze opleiding!)

De opleiding bestaat uit twee fases die elk een jaar duren. In één jaar volgt je vier modules die bestaan uit vier dagen (donderdag, vrijdag, zaterdag, zondag). De helft van de modules gaat door in België, Souldance en Ierland, Cork.

- Jaar 1
 - Module 1 en 2 in Souldance (België)
 - Module 3 en 4 in Cork (Ierland).
- Jaar 2
 - Module 1 en 3 in Souldance (België)
 - Module 2 en 4 in Cork (Ierland)
- Per module is er een gastspreker voorzien die een expert is in het veld van leiderschap, passie en bezieling.
- Tussen de modules is 2 uur supervisie in groep voorzien door Cathy en Nele.

Timing van de opleiding

- Start maart 2025.
- Einde 1 november 2026.

Wat is de prijs van de opleiding?

- Vroegboekkorting tot 1 september 2024
- Prijs na 1 september 2024: €8.000
- Betalingsschema:
 - Eerste betaling van €4000 vóór 1 januari 2025
 - Tweede betaling van €4000 vóór 1 januari 2026
- Je kan in termijnen betalen. Hieraan is een extra kost van 300 euro per jaar verbonden.
- Reiskosten en accommodatie zijn niet inbegrepen

Persoonlijke groeitrajecten in Souldance

Soorten persoonlijke groeitrajecten

A. Meerjarige groeitrajecten met vaste groep

1. Centered Living – 4 jaar
2. Relatie groeitraject – 2 jaar

B. Groeitrajecten volgens thema of keuze (hier maak je deel uit van verschillende groepen.

1. BE. Moved – 1 jaar
Traject met dans & beweging
2. Resource & resilliance – 1 jaar
Therapy traject via beweging
3. In resonantie – duur naar keuze
Traject met uitsluitend individuele sessies
4. Op maat – duur naar keuze
thema, opbouw en duur naar keuze

Centered Living – 4 jaar

Intro

Stel je voor: een leven waarin je stevig gegrond bent, zelfs te midden van verandering. Je voelt een diepe connectie met je lichaam en weet wat je nodig hebt. Keuzes maak je bewust, vanuit jouw eigen kracht. Wat er ook om je heen gebeurt, in jou is er altijd een plek van rust en helderheid waar je op kunt terugvallen.

Centered Living is geen snelle oplossing, maar een uitnodiging om stil te staan en jezelf écht te ontmoeten. Het geeft je de ruimte om te vertragen en te luisteren naar wat aandacht vraagt. Dit traject helpt je om alles wat je leert, stap voor stap, te verweven in je dagelijks leven. Zo word jij het fundament waar je op kunt bouwen.

Na dit traject

- - Voel je een diepere verbinding met de kwaliteiten en krachten van jouw lichaam.
- - Wordt Centering een natuurlijke en geïntegreerde gewoonte in jouw leven.
- - leer je verschillende technieken rond stressregulatie
- - Ontwikkel je een beter begrip van emotionele intelligentie.
- - Krijg je meer inzicht in jouw talenten en sterke punten.
- - Herken je hardnekkige patronen in relaties en leer je ermee om te gaan.
- - Word je bewuster van hoe je in het leven wilt staan en welke richting je wilt uitgaan.

Voor wie is dit traject?

Voor wie verlangt naar verbinding met wie ze werkelijk zijn. Voor wie zoekt naar een dieper doel in het leven. Voor wie manieren wil vinden om vrij te leven, in plaats van geleefd te worden. Op jouw eigen tempo ontdek je wie je bent, welke mogelijkheden er in je schuilen, en leer je omgaan met de plekken waar je vastloopt.

Wat houdt het traject in?

Centered Living is een diepgaand groeitraject. Het biedt je de ruimte om je bewust te worden van wat er in jou leeft en helpt je om te luisteren naar wat echt aandacht vraagt. Het doel is om de inzichten die je opdoet stap voor stap te integreren in je dagelijks leven, zodat je vanuit een innerlijke basis bewuste keuzes kunt maken.

Het traject biedt een combinatie van persoonlijke groeimodules, embodied movement en individuele begeleiding. Tijdens de modules werk je op ervaringsgerichte wijze aan je persoonlijke ontwikkeling, terwijl embodied movement je helpt om wat je leert fysiek te integreren. Individuele sessies ondersteunen je in jouw unieke proces en bieden ruimte voor persoonlijke vragen en inzichten.

Programma en data – Centered Living

Centered Living	Alchemy of the body & supervisie Data	Dag	Uur	Begeleider
Module 1	20/09	zat	9u30-16u30	Kurt & Nele
Module 2	10/10 en 11/10	vrij & zat	9u30-16u30	Kurt & Nele
Module 3	12 en 13/12	vrij & zat	9u30-16u30	Kurt & Nele
Module 4	10/01	zat	9u30-12u30	Anja & Ine
Module 5	30 en 31/01/26	vrij & zat	9u30-16u30	Kurt & Nele
Module 6	27, 28/02 en 1/03/26	Vrij, zat zon	18u-21u30 10u-17u 10u-16u30	Nele & Kurt
Module 7	28/03	zat	9u30-12u30	Anja & Ine
Module 8	24 en 25/04	vrij & zat	9u30-16u30	Kurt & Nele
Module 9	13/06	zat	9u30-16u30	Kurt & Nele

Centered Living	Embodied movement Data	Dag	Uur	Begeleider
Module 10	Maak u keuze uit 1 of 2			
Keuze 1	23/9/25,30/9,7/10,14/10,21/10, 11/11,25/11,2/12,9/12,16/12/25	di	20u-22u	Nele
Keuze 2	24/09,8/10,22/10,5/11,26/11,10/12/25 14/01,28/01,11/02,25/02,11/03,25/03/26	woe	9u-11u	Nele

Centered Living	Individuele begeleiding	Aantal	Dag /Uur	Begeleider
Module 11	Reflectie en evaluatiesessie	2	Af te spreken	Ine
	Centeringsessie	2	Af te spreken	Peter/Evelyn

Prijzen

PRIJZEN	KIES EEN BETALINGSVORM
Vroegboek prijzen	1913 euro
	Voorschot – 400 euro vóór 25 juni 2025
	Restbedrag – 1513 euro vóór 1 sept 2025
	maandlijks betalen mogelijk – 166,3 euro per maand (sept tot juni)
Prijs	2295 euro
	Inschrijven en betalen vóór 1 sept 2025
	maandlijks betalen mogelijk – 244,5 euro per maand (sept tot juni)

Relatie groeitraject – 2 jaar

Intro

Relaties waarin je écht gezien wordt en waarin je mag zijn wie je bent. Waar communicatie eerlijk is en grenzen worden aangegeven. Je verlangt naar verbinding die voedt. Relaties waarin balans tussen geven en ontvangen goed zit. Of het nu gaat om je partner, kinderen, vrienden of collega's. Dit traject helpt je om verbindingen te verdiepen en de kracht van relaties op een nieuwe manier te ervaren. Het geeft je de tools om vanuit liefde, helderheid en authenticiteit jezelf én de ander te ontmoeten. Want relaties zijn meer dan twee mensen: ze vormen een unieke ruimte waar samen meer mogelijk is dan alleen.

Na dit traject

- Heb je een dieper inzicht in wie je bent en hoe je functioneert in relaties.
- Weet je wat jij nodig hebt om je gezien en gevoed te voelen in verbinding met anderen.
- Heb je praktische tools om gezonde relaties aan te gaan en te onderhouden.
- Weet je hoe je ruimte maakt voor jezelf én de ander in een relatie.
- Sta je sterker in je schoenen, met meer helderheid over wat je nodig hebt en wat je te bieden hebt in relaties.

Voor wie is dit traject?

Dit groeitraject is voor jou als je verlangt naar meer vervulling in je relaties, zowel persoonlijk als professioneel. Voor wie nieuwsgierig is naar zichzelf en de dynamieken die zich in relaties afspelen. Voor iedereen die wil leren hoe je je eigen behoeften en grenzen beter herkent, communiceert en respecteert. Of je nu zoekt naar verdieping in je relatie met je partner, een betere balans met je kinderen, of meer stevigheid op de werkvloer—dit traject geeft je de inzichten en tools om bewuster en krachtiger in verbinding te staan.

Wat houdt het traject in?

In het relatietraject focussen we in fase één op de relatie met jezelf, je eigen lichaam en identiteit. In de tweede fase onderzoeken we hoe je relaties aangaat, communiceert en omgaat met emoties, zowel die van jezelf als van anderen. Tijdens het traject wordt gewerkt met de FABRR-methode, om diepgaand met het lichaam en levensprocessen aan de slag te gaan.

Programma en data – Relatie groeitraject fase 1

Centered Living	Alchemy of the body & supervisie Data	Dag	Uur	Begeleider
Module 1	20/09	zat	9u30-16u30	Kurt & Nele
Module 2	10/10 en 11/10	vrij & zat	9u30-16u30	Kurt & Nele
Module 3	12 en 13/12	vrij & zat	9u30-16u30	Kurt & Nele
Module 4	10/01	zat	9u30-12u30	Anja & Ine
Module 5	30 en 31/01/26	vrij & zat	9u30-16u30	Kurt & Nele
Module 6	27, 28/02 en 1/03/26	Vrij, zat zon	18u-21u30 10u-17u 10u-16u30	Nele & Kurt
Module 7	28/03	zat	9u30-12u30	Anja & Ine
Module 8	24 en 25/04	vrij & zat	9u30-16u30	Kurt & Nele
Module 9	13/06	zat	9u30-16u30	Kurt & Nele

Centered Living	Embodied movement Data	Dag	Uur	Begeleider
Module 10 Keuze 1	Maak u keuze uit 1 of 2 23/9/25,30/9,7/10,14/10,21/10, 11/11,25/11,2/12,9/12,16/12/25	di	20u-22u	Nele
Keuze 2	24/09,8/10,22/10,5/11,26/11,10/12/25 14/01,28/01,11/02,25/02,11/03,25/03/26	woe	9u-11u	Nele

Centered Living	Individuele begeleiding	Aantal	Dag /Uur	Begeleider
Module 11	Reflectie en evaluatiesessie Centeringsessie	2 2	Af te spreken Af te spreken	Ine Peter/Evelyn

Prijzen

PRIJZEN	KIES EEN BETALINGSVORM
Vroegboek prijzen	1913 euro
	Voorschot – 400 euro vóór 25 juni 2025
	Restbedrag – 1513 euro vóór 1 sept 2025
	maandlijks betalen mogelijk – 166,3 euro per maand (sept tot juni)
Prijs	2295 euro
	Inschrijven en betalen vóór 1 sept 2025
	maandlijks betalen mogelijk – 244,5 euro per maand (sept tot juni)

BE. Moved, bewustwordings reis via dans– 1 jaar

Intro

Beweging is meer dan simpelweg je lichaam in actie brengen. Het is een uitnodiging om jezelf te ontmoeten, op een manier die woorden overstijgt. Via dans ontdek je de wijsheid van je lichaam, leer je luisteren naar wat er in jou leeft en geef je ruimte aan wat gevoeld wil worden. Of je nu verlangt naar ontspanning, expressie of een diepere verbinding met jezelf, dans opent de deur naar vrijheid en zelfbewustzijn. Het is jouw moment om te ademen, te voelen en volledig aanwezig te zijn in wie je bent.

Na dit traject

- Heb je meer lichaamsbewustzijn en herken je de signalen van je lichaam beter.
- Leer je de krachten en schaduwzijden van je fysiek lichaam ontginnen
- Laat je emoties gemakkelijker toe en ervaar je meer veerkracht in het dagelijks leven.
- Vind je helderheid en focus doordat je uit je hoofd en in het hier en nu leeft.
- Ontwikkel je een diepere verbinding met jezelf en meer begrip voor wie je bent.

Voor wie is dit traject?

Be Moved is voor jou als je verlangt naar meer verbinding met je lichaam, je gevoelens en je innerlijke kracht. Voor wie het verhaal van het hoofd wil loslaten en de taal van beweging wil ontdekken. Bij Souldance mag je bewegen op jouw manier en op jouw tempo. Ervaring met dans en beweging is niet nodig, alleen nieuwsgierigheid om op verkenning te gaan.

Wat houdt het traject in?

Be Moved is een dans- en bewegingstraject dat je uitnodigt om via je lichaam diep contact te maken met jezelf. Het traject biedt een veilige ruimte waarin je spanning leert loslaten en toelaten. Je verkennt hoe beweging je helpt om je expressie en veerkracht te versterken.

Praktisch en investering

Het traject bestaat uit:

- 3 ‘dans reeksen
- 3 open danssessies naar keuzes
- 2 Body in Soul weekendworkshops
- 4 individuele bewegingscoachingsessies met Nele Vandezande

Timing van het traject?

Je start wanneer het voor jou past.

Wat is de prijs van het traject?

Richtprijs 1300 euro, naargelang samenstelling pakket.

Resource & resilience, Movement Focused Therapy– 1 jaar

Intro

Een leven waarin je stevig staat, zelfs te midden van chaos. Waar je toegang hebt tot een innerlijke bron van kracht en rust die je voedt en ondersteunt, ongeacht wat er om je heen gebeurt. Resource and Resilience is een uitnodiging om die kracht in jezelf te ontdekken en te versterken. Via beweging, adem en bewustwording leer je vertrouwen op wat in jou leeft. Dit traject is een echt therapeutisch traject en helpt je om te zakken in je kern, je energie te vernieuwen en met veerkracht het leven te omarmen.

Na dit traject

- Heb je een diepere verbinding met jezelf en voel je je meer geaard
- Weet je hoe je toegang krijgt tot je innerlijke bronnen van kracht, rust en helderheid.
- Heb je praktische tools om spanning los te laten en je energie te vernieuwen.
- Vertrouw je meer op je lichaam en begrijp je beter wat je lichaam je vertelt.
- Ervaar je meer veerkracht en ben je beter uitgerust om met uitdagingen in het dagelijks leven om te gaan.

Voor wie is dit traject?

Resource and Resilience is voor jou als je verlangt naar meer innerlijke stabiliteit en veerkracht. Dit traject is voor iedereen die:

Sterker wil staan in uitdagende situaties en beter wil omgaan met stress. Op zoek is naar manieren om eigen hulpbronnen te ontdekken en in te zetten. Via Movement Focused therapy inzicht wil krijgen in wat er speelt onder de oppervlakte. Of je nu een nieuwe stap in je persoonlijke ontwikkeling wilt zetten, of zoekt naar praktische tools om steviger in het leven te staan, dit traject biedt je de ruimte en begeleiding om te groeien.

Wat houdt het traject in?

Resource and Resilience staat voor hulpbronnen en weerbaarheid. Het is een diepgaand **groeitraject waarin dans, beweging en therapie in groep worden gecombineerd met individuele begeleiding**. Het traject nodigt je uit om jouw eigen hulpbronnen te ontdekken en versterkt je weerbaarheid in situaties waar je nu nog tegenaan loopt.

Praktisch en investering

Het traject bestaat uit:

- Een reeks *Movement Focused Therapy* op woensdag van 9u30 tot 12u30. Lees hier meer over *Therapy in Motion & Movement focused therapie*
- 3 danssessies uit het open aanbod (5 ritmes op dinsdagavond of Body in Soul op zondagochtend)
- 4 individuele bewegingstherapie sessies (MFT) met Nele.

Timing van het traject?

Start september 2025.

Wat is de prijs van het traject? Richtprijs: €900.

In resonantie – traject met enkel individuele sessies

Intro

Soms raak je uit balans. Je voelt dat je vastloopt, lichamelijk of emotioneel, en dat je behoefte hebt aan ondersteuning om weer sterker in je leven te staan. In Resonantie biedt je de ruimte om stil te vallen en te luisteren naar wat jouw aandacht vraagt.

Met een **multidisciplinaire aanpak, tijdens individuele sessies**, begeleiden we je naar de kern van wat er speelt. Ons team staat naast je om samen te ontdekken waar je vastloopt en hoe je jouw kracht kunt hervinden. Dit traject is een uitnodiging om met nieuwe helderheid en stevigheid in het leven te staan, verbonden met jezelf en wat je nodig hebt.

Voor wie is dit traject?

In Resonantie is er voor jou als je zoekt naar ondersteuning en een diepgaande aanpak om sterker in je leven te staan. Dit traject is geschikt voor:

- Mensen met psychische of emotionele klachten, zoals depressie, acute of chronische stress, burn-out, faalangst, onzekerheid, hoogsensitiviteit of het leren stellen van grenzen.
- Mensen met chronische fysieke klachten, zoals fibromyalgie, spanningshoofdpijn, chronische pijnklachten, artrose of reumatische aandoeningen.
- Iedereen die behoefte heeft aan ondersteuning in moeilijke periodes van hun leven, wanneer je voelt dat je het even niet alleen kunt dragen.
- Wanneer je steeds opnieuw ergens tegenaan loopt, zonder te begrijpen waarom, en je verlangt naar inzicht en verandering.

Wat je situatie ook is, ons multidisciplinaire team staat klaar om je met expertise, zorg en betrokkenheid te begeleiden.

Wat houdt het traject in?

In onze groepspraktijk 'Praktijk In Resonantie' volg je een traject dat is opgebouwd uit verschillende individuele sessies. Tijdens dit traject word je begeleid door vier therapeuten die elk vanuit hun eigen discipline bijdragen aan jouw proces. Deze multidisciplinaire aanpak biedt een breed perspectief, waarin we samen met jou kijken naar jouw noden en thema's.

Onze kracht ligt in het bundelen van expertise, inzichten en kennis. Door als team samen te werken, stemmen we de begeleiding volledig af op jouw situatie. Je wordt individueel benaderd en ondersteund door ervaren therapeuten die elk een unieke bijdrage leveren aan jouw traject. Samen werken we aan een traject dat afgestemd is op wat jij nodig hebt.

Praktisch en investering

Het traject start wanneer het jou past en bestaat uit:

- 4 sessies, 1 sessie bij iedere therapeut afzonderlijk
- Een overleg onder de therapeuten
- 2 sessies bij de therapeut(en) naar keuze

Wat is de prijs van het traject? 360€

Groeitraject op maat

Intro

Een individueel groeitraject is een reis die helemaal draait om jou. In jouw tempo en op jouw manier ontdek je wat je nodig hebt om te groeien. Samen creëren we een traject dat bij jou past: een unieke combinatie van individuele begeleiding en groepsworkshops. Jij staat centraal in dit proces, met alle ruimte om te verdiepen en te ontdekken. In dit traject werken we telkens met de 4 lichamen: fysiek, emotioneel, mentaal en energetisch lichaam.

Na dit traject

- Heb je meer inzicht in jezelf en in wat je nodig hebt om in balans te blijven.
- Ervaar je meer rust, veerkracht en verbinding, zowel met jezelf als met anderen.
- Heb je tools en handvatten ontwikkeld om met uitdagingen om te gaan en sterker in het leven te staan.
- Weet je hoe je bewust keuzes kunt maken die passen bij wie je bent en waar je naartoe wilt.
- Sta je steviger in je kracht en voel je je meer verbonden met je eigen proces van groei.

Voor wie is dit traject?

Dit traject is voor jou als je op zoek bent naar een persoonlijke aanpak om te werken aan specifieke thema's of uitdagingen in je leven. Het is ideaal voor wie:

- Stress en burn-out wil aanpakken.
- Meer weerbaarheid en flexibiliteit wil ontwikkelen.
- wil leren omgaan met verandering of een rouwproces.
- de krachten en mogelijkheden van jouw fysiek lichaam wilt exploreren
- nieuwe mogelijkheden wil leren ontdekken
- Aan de slag wilt gaan met faalangst of het stellen van grenzen met een duidelijke "ja" of "nee".
- meer zicht wilt krijgen op zijn emotionele en mentale processen in het leven

Wat houdt het traject in?

Met hulp van ons stel je een traject samen dat helemaal aansluit bij jouw noden. Je kiest workshops die voor jou relevant zijn, aangevuld met individuele begeleiding om je proces te verdiepen. Het traject kent geen vaste groepen, waardoor je de vrijheid hebt om in je eigen tempo te groeien. Dit biedt niet alleen flexibiliteit, maar ook de mogelijkheid om diverse mensen en perspectieven te ontmoeten. Je werkt rond een door jou gekozen thema of onderwerp, zoals stress, faalangst, weerbaarheid of persoonlijke groei.

Met dit groeitraject krijg je de tools en begeleiding om bewuster in het leven te staan en jouw unieke pad te volgen.

Praktisch en investering

We starten met een oriëntatiegesprek. Tijdens dit gesprek stemmen we jouw vragen en behoeften af op ons aanbod, stellen we samen een passend pakket samen en beantwoorden we al je praktische vragen.

Interesse & inschrijvingsprocedure

Interesse & Inschrijving voor CP, CEF, CC, MFT en CL, RGT.

1. Maak een afspraak en kom vrijblijvend langs voor een intakegesprek. Tijdens dit gesprek bekijken we of jouw vraag aansluit bij ons aanbod en beantwoorden we eventuele vragen.
2. Beslissing en inschrijving: Op basis van het gesprek kun je beslissen om je definitief in te schrijven.
3. Belangrijk : Voor de prijzen en data kijk per opleiding.
4. Je beslist om mee te doen:
 1. Je tekent het opleidingscontract
 2. Je kiest een betalings mogelijkheid : Vroegboek korting mogelijk voor 25 juni (zie procedure!) en gespreid of niet gespreid betalen.
 3. Je geeft dit alles door ten laatste voor 1 september.

We werken met een vroegboekorting!

Belangrijk: Om in aanmerking te komen voor de korting, moet:

- Het intakegesprek plaatsvinden vóór 10 juni.
- Het opleidingscontract getekend zijn vóór 25 juni
- De betaling van het voorschot definitief zijn vóór 25 juni. Na 25 juni geen vroegboekorting meer mogelijk.

Voordelen als student

Indien je gedurende de looptijd van dit contract een extra dansreeks of meditatie / ceremonieavond, weekend wenst te volgen heb je recht op 5% korting !!! Dit geldt niet voor de zomerweek, TIM en jaartraining. Daar is reeds korting op voorzien.

Mail : info@souldance.be

Tel : 051705570

www.souldance.be