

Individueel 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.

Neem contact op met de begeleider van jouw keuze of stuur een mail naar nele@souldance.be om jouw oriëntatiegesprek in te plannen. We kijken ernaar uit om samen jouw traject vorm te geven!

Wij kijken ernaar uit je te verwelkomen in deze verdiepend groeitraject, waarin je niet alleen de verbondenheid met jezelf, anderen en het groter geheel versterkt, maar ook je persoonlijk pad verder vormgeeft.

Met warme groet,
Het Souldanceteam