

# *Praktijk in de Tuin*

*Voor persoonlijke groei*



[www.praktijkindetuin.com](http://www.praktijkindetuin.com)

## Individuele begeleiding



Heb je weinig energie, moeite met nee zeggen of je grenzen aangeven, of gevoelens waar jij je geen raad mee weet? Wil je ondersteuning bij het verwerken van gebeurtenissen van jouw verleden? Er kunnen allerlei redenen zijn om wat ondersteuning te zoeken in jouw proces.

Ik start met een intakegesprek waarin we elkaar kunnen leren kennen en je een eerste ervaring met Gestalt-Art therapie kunt opdoen. Een intakegesprek duurt 1 uur.

Daarna kun je een afspraak maken. Iedere individuele begeleiding duurt 1 uur\*.

## Honden bij Praktijk in de Tuin

Dieren leven altijd in het hier en nu. Ze spiegelen ons in wat er nú is, welke energie we uitstralen. Bovendien zijn dieren oordeelvrij. Zelf heb ik altijd veel steun gehad aan dieren in mijn omgeving en die wil ik nu ook bieden in mijn praktijk.

Daarom behoort het tot de mogelijkheden om een individuele sessie te doen waar mijn hond Milo bij aanwezig is. Voor een knuffel als steun, om samen mee te kunnen oefenen etc.

Ook is er de mogelijkheid om je eigen hond mee te nemen. Is dat voor jou steunend? Dan onderzoek ik graag samen met je hoe jouw hond jou kan helpen in je proces.

Afspraken zijn ook individueel en 1 uur\*.



*\*Kijk op de website voor actuele informatie en tarieven.*





## Wat is Gestalt-art therapie?

Ieder mens heeft natuurlijke behoeftes. Lichamelijk aan zuurstof, voedsel, slaap, etc. Emotioneel aan aandacht, veiligheid, geborgenheid, liefde, erkenning, gezien worden, ..... Van jongs af aan probeert ieder van ons deze behoeftes zo goed mogelijk te vervullen binnen de omgeving waar je in leeft. Soms lukt dat goed, aan andere behoeftes wordt minder goed voldaan.

Gelukkig is de mens creatief. Op eigen wijze maakt iedereen het beste van een situatie. We passen ons aan om toch zo goed mogelijk onze behoefte te vervullen. Zo ontstaan patronen. De oorspronkelijke behoefte verdwijnt echter niet. Onder de oppervlakte blijft deze aanwezig en vragen om vervuld te worden.

Met Gestalt-Art word je door middel van beeld, experimenten en contact met je omgeving bewust van deze patronen en de behoefte die er diep van binnen is. Deze behoefte wordt in een nieuwe situatie belicht en ingevuld. Op deze wijze verwerf je meer vrijheid, creativiteit, autonomie en levensenergie.

Nieuwsgierig? Wees van harte welkom om zelf te komen ervaren.

*Het verleden ligt achter ons.*

*Daar kunnen we niets aan veranderen.*

*De toekomst ligt voor ons.*

*Die kunnen we niet voorspellen.*

*We leven in het hier en nu.*

*Nu kun je beginnen met het verwerken van het verleden  
Of andere keuzes maken voor de toekomst.*

*Welke keuzes maak jij?*



## Hester Poelman (1989)

Gestalt-art therapie heeft mij veel vrijheid opgeleverd. Zelf heb ik geworsteld met gevoeligheid, aanpassen aan mijn omgeving en daarmee steeds druk zijn met de vraag: doe ik het wel goed? Mijn gevoel van eigenwaarde, van grond onder mijn eigen voeten, was nihil. Door mijn jaren therapie en uiteindelijk mijn opleiding tot therapeut heb ik geleerd mijn grenzen aan te geven, te staan voor wat voor mij belangrijk is en de signalen van mijn lijf te voelen en serieus te nemen. De ervaring die ik in mijn leven opgedaan heb, helpt mij in mijn werk als therapeute. In mijn praktijk ondersteun ik mensen in het begaan van hun eigen pad. Daarnaast werk ik bij een consultancy bureau, waar ik mij richt op het verbeteren van samenwerking in teams en organisaties om betere resultaten te bereiken.



Samen met mijn lief woon ik in Amersfoort, met onze twee katten en onze hond Milo. Ik ben opgeleid tot Gestalt-Art therapeute bij Olflo in Breda en ik ben aangesloten bij de beroepsvereniging SBGA (Stichting Bevordering Gestalt Art).

Praktijk in de Tuin  
Dollardstraat 206  
3812ER Amersfoort  
praktijkindetuin@gmail.com  
06-33722095  
www.praktijkindetuin.com

