

Body Mind Impact Traject

Wil jij een sterker zelfbeeld, meer veerkracht en een positieve mindset?

Ons Body Mind Impact Traject biedt jou de tools om emotionele bagage los te laten, je balans te herstellen en krachtig in het leven te staan

Wat kun je verwachten?

Wat is het Body Mind Impact Traject

Het Body Mind Impact Traject is speciaal ontwikkeld voor jongeren die willen werken aan hun zelfvertrouwen, veerkracht en persoonlijke groei. In dit traject combineren we verschillende methodes. Net even anders als anders!

Voor wie is dit traject?

Dit traject is perfect voor jou als je:

- Worstelt met een laag zelfbeeld
- Je emotioneel uit balans voelt
- Last hebt van stress, burn-out of depressieve gevoelens
- Angst ervaart of onzeker bent over bijvoorbeeld je toekomst
- KOPP- kinderen
- Wilt groeien op persoonlijk en mentaal vlak

Wat kun je verwachten?

- **Emotionele Kracht:** We beginnen met het opruimen van oud zeer en het herstellen van jouw innerlijke balans.
- **Veerkracht en Zelfvertrouwen:** Je leert hoe je mentaal en emotioneel sterker wordt en hoe je kunt vertrouwen op jezelf.
- **Lichaamsbewustzijn:** Ontdek hoe je door middel van lichaamsgerichte oefeningen in contact komt met de signalen van je lichaam.
- **Positieve Mindset:** Werk aan een sterkere, positieve mindset om uitdagingen vol zelfvertrouwen aan te gaan.

Uit je hoofd

& in je lijf!

Wat maakt ons uniek?

- **Jij staat centraal:** Alles draait om jou. We luisteren naar jouw verhaal en zorgen dat je de hulp krijgt die écht bij jou past.
- **Uit je hoofd, in je lijf:** Geen eindeloos gepraat, maar een aanpak waarmee je voelt dat je vooruitgaat, zowel mentaal als fysiek.
- **Praktische tools die je direct kunt gebruiken:** We geven je concrete handvaten die je helpen om beter met je gevoelens en gedachten om te gaan, zodat je zelf de regie neemt.
- **Persoonlijke groei:** We helpen je niet alleen om je beter te voelen, maar om écht sterk te worden en zelfvertrouwen te hebben in alles wat je doet.
- **Holistische Aanpak:** Wij geloven in een totaalbeeld van jou: je gedachten, gevoelens en lichaam zijn met elkaar verbonden. Onze aanpak versterkt je mentale, emotionele en fysieke welzijn, zodat je in balans kunt groeien.



Centrum van Binnenuit

Betuwe 6 | Assen

TEL: 06-29391467



Vergoeding: Zorg vanuit de jeugdwet,
PGB of particulier

Aanmelden



Scan mij

[centrumvanbinnenuit.nl](https://www.centrumvanbinnenuit.nl)

cheryl@centrumvanbinnenuit.nl