



Praktijk voor Haptotherapie

Margriet Hofstee

Wat is haptotherapie?

Haptotherapie is een vorm van therapie waarbij de balans tussen denken en voelen wordt teruggebracht. Beide zijn belangrijk en hebben een functie.



Als denken en voelen in balans zijn, kun je jezelf zijn en doe je wat bij je past. Vanuit vertrouwen en een ontspannen gevoel kun je betekenis geven aan wat er in je leven gebeurt, maak je keuzes en verbind je je op een gezonde manier met anderen.

Als dit niet vanzelfsprekend gaat of als je niet (meer) voelt wie je bent en wat je wilt, heeft haptotherapie toegevoegde waarde.

In gesprekken en ervaringsoefeningen ga je de signalen die je lichaam je geeft steeds beter herkennen en leer je hier naar te luisteren.

Meer informatie of vrijblijvend kennismaken?
www.margriethofstee.nl

Benedendorpsweg 31 - 6862 WB Oosterbeek - Tel. 06 – 226 363 44
mail: info@margriethofstee.nl



Praktijk voor Haptotherapie Margriet Hofstee

Wanneer haptotherapie?

Als je:

- het moeilijk vindt thuis te zijn bij jezelf en in je lijf
- meer je eigen pad wilt volgen in plaats van je te richten op wat anderen (van je) willen
- contact met anderen niet vanzelfsprekend is en je de verbinding mist
- veel piekert of je angstig en onrustig voelt
- stress ervaart
- het lastig vindt keuzes te maken
- bent vastgelopen, een heftige gebeurtenis of verlies hebt meegemaakt
- op zoek bent naar meer rust en balans, of juist meer vitaliteit, energie en levenslust
- het moeilijk vindt om grenzen aan te geven
- leeft op wilskracht en verstand en meer zachtheid, gemak en rust wilt ervaren

www.margriethofstee.nl

Tel. 06 – 226 363 44