

Prijslijst trajecten

Waarom kiezen voor een traject?

Een coachingstraject biedt meer dan losse sessies. Door te kiezen voor een traject, geef je jezelf tijd, ruimte én commitment om echt te verdiepen. Je bouwt stap voor stap aan duurzame verandering, in plaats van korte opluchting.

Trajecten helpen je om patronen te herkennen, te verwerken wat vastzit en je zenuwstelsel op een veilige manier te reguleren. Of je nu worstelt met burn-out, stress, trauma of een gevoel van onrust; met een traject ontstaat er beweging.



**BEWUST
COACHING**

Wat kan ik jou bieden?

- 1. Doorbraaktraject - Patronen & Herstel**
5 sessies verspreid over 6 tot 8 weken
- 2. Burn-out Traject – Van overleven naar leven**
6 sessies verspreid over 10 tot 12 weken
- 3. Verbindingstraject – Terug naar jezelf**
8 sessies verspreid over 3 maanden
- 4. Diepgaand traject – Hechting & Herstel**
12 sessies verspreid over 4 tot 6 maanden
- 5. Persoonlijk Leiderschap Traject**
14 sessies verspreid over 7 tot 8 maanden



Doorbraaktraject Patronen & Herstel

Kosten: € 585,- (ipv €650,-)

Duur: 5 sessies verspreid over 6 tot 8 weken

Blijf je vastlopen in terugkerende patronen? Voel je dat je wel wilt veranderen, maar dat iets in jou blijft terugschieten in oude reacties?

In dit verdiepende traject krijg je zicht op wat er onder die patronen ligt en ruimte om het anders te gaan doen.

We combineren gesprekken met lichaamsgericht werk. Zo werk je niet alleen met inzicht, maar ook met ontspanning, verwerking en regulatie.

Wat kun je verwachten:

2x Persoonlijke coaching (60 min)

3x Coaching & Ademen (90 min)

Een traject voor wie klaar is om oude patronen achter zich te laten.



**BEWUST
COACHING**

Burn-out Traject

Van overleven naar leven

Kosten: € 540,- (Ipv €600,-)

Duur: 6 sessies verspreid over 10 tot 12 weken

Als je in een burn-out zit, of net herstellende bent, voelt alles te veel. Je lijf is op. Je hoofd blijft maar doorgaan. Je reageert sneller, raakt emotioneler of juist afgevlakt.

In dit traject werk je aan herstel, niet door nóg harder te proberen, maar juist door te vertragen.

We combineren lichaamsgerichte coaching met ademwerk om jouw systeem tot rust te brengen. Zodat je weer gaat voelen wat jij nodig hebt. Niet om terug te keren naar 'je oude ik', maar om dichterbij jezelf te komen dan ooit.

Wat kun je verwachten:

3x Persoonlijke coaching (60 min)

3x Ademsessie Ontspanning (60 min)

(Of kies voor 6 sessies van één vorm, als je liever alleen met coaching of alleen met adem werkt.)

Voor wie wil stoppen met overleven en contact wil maken met zichzelf.



**BEWUST
COACHING**

Verbindingstraject Terug naar jezelf

Kosten: € 855,- (ipv €950,-)

Duur: 8 sessies verspreid over 3 maanden

Soms ben je jezelf gaandeweg een beetje kwijtgeraakt. Je leeft op de automatische piloot, je staat 'aan', je past je aan maar het voelt niet meer als jij. In dit traject werk je aan het herstellen van de verbinding met jezelf.

We combineren coaching met ademwerk en regulatie, zodat je weer kunt voelen wat van jou is en wat niet. Je leert opnieuw afstemmen op je eigen behoeften, grenzen en verlangens.

Wat kun je verwachten:

4x Persoonlijke coaching (60 min, kan evt ook online)

3x Coaching & Ademen (90 min)

1x Ademsessie Ontspanning (60 min)

Voor wie verlangt naar rust, helderheid en meer vertrouwen op zichzelf.



**BEWUST
COACHING**

Diepgaand traject Hechting & Herstel

Kosten: € 1080,- (ipv €1200,- los)

Duur: 12 sessies verspreid over 4 tot 6 maanden

Soms voel je dat de thema's waar je tegenaan loopt dieper gaan dan stress of gedrag. Alsof iets in jou zich steeds niet veilig voelt, in contact met anderen, in het leven.

Dit traject is bedoeld voor mensen die écht willen verdiepen.

We werken met de lagen onder je patronen: innerlijke onveiligheid, oude pijn, overlevingsdelen, gemis aan verbinding. Via lichaamsgericht werk, adem en gesprekken krijg je zicht op de oorsprong én leer je hoe je van daaruit opnieuw kunt kiezen voor jezelf en het leven.

Wat kun je verwachten:

12 sessies van 60 minuten (mix van coaching & ademen, afgestemd op jouw proces)

Werken met innerlijk kind, hechting en systeem, ademwerk, voice dialogue en Somatic Experiencing

Voor wie verlangt naar duurzame heling en een leven in lijn met wie je echt bent.



**BEWUST
COACHING**

Persoonlijk Leiderschap Traject

Kosten: € 1260,- (ipv €1400,- los)

Duur: 14 sessies verspreid over 7 tot 8 maanden

Als ondernemer ben je vaak met alles en iedereen bezig, behalve met jezelf.

Je hoofd staat nooit stil. Je wilt impact maken, maar voelt ook de druk, de twijfel of de onzekerheid in je keuzes.

In dit traject werk je aan persoonlijk leiderschap dat niet voortkomt uit moeten presteren, maar uit stevigheid, zelfkennis en autonomie.

We werken met wat er nu speelt in je leven en je onderneming. Je leert voelen wat klopt, herkennen waar je jezelf verliest, en ruimte maken voor keuzes die echt bij jou passen.

Wat kun je verwachten:

14 sessies van 60 minuten (mix van coaching & ademen, afgestemd op jouw proces)

Werken met lichaamsgerichte coaching, ademwerk en Somatic Experiencing.

Voor wie leiderschap wil erkennen en autonomie wil vinden en behouden.



**BEWUST
COACHING**