



# Levenskracht & Hart Werk Mentorship

6-8 weken van herorientatie naar je eigen koers

Een intensief, afgestemd traject  
voor wie voelt:

Ik dreig mezelf kwijt te raken.  
Of ik loop vast

Maar diep vanbinnen voel ik ook:  
ik verlang naar leven vanuit verbinding  
met mijn hart en vanuit levenskracht.

Niet via nog meer denken.

Maar via belichaming.  
Via rust in je systeem.

Via heldere, essentiële stappen  
die je weer moeiteloos op koers zetten.

# Terugkeren naar je stille midden

---

In een kleine groep van maximaal 6 deelnemers werk je aan levenskracht, vitaliteit, hartcoherentie en bewustzijn. Je onderzoekt de impact van jouw eerste duizend dagen en ontdekt hoe die doorwerkt in je gezondheid, je relaties, je keuzes en je energie van vandaag.

Je leert terugkeren naar je stille midden, zodat je minder geregeerd wordt door emoties, belemmerende overtuigingen, stress en de intensiteit van de wereld om je heen.

## Je ontwikkelt een stevige basis om:

---

Rust en regulatie  
in je zenuwstelsel  
te herstellen

---

Hartcoherentie  
te versterken en lichaam  
en geest in samenhang  
te brengen

---

Je patronen in de kern  
te begrijpen, zodat je  
kunt transformeren in  
plaats van managen

---

Bewustzijn  
te verdiepen en  
keuzes maken die kloppen

---

Vitaal en gezond  
te blijven, ook als het leven  
veel van je vraagt

---

Plezier en levenslust  
terug te brengen op een  
manier die  
authentiek voelt

Het is een traject waarin lichaam, psyche en bewustzijn  
samenkomen. Praktisch, concreet en naar de werkelijke kern.

# De Levenskracht Scan & individuele begeleiding

---

Elke deelnemer ontvangt twee individuele sessies en een afsluitend evaluatiegesprek.

De eerste sessie omvat de Levenskracht Body & Mind Scan. Deze geeft direct inzicht in de kernpatronen onder de disbalans die je ervaart. Je ontvangt concrete aanwijzingen op het gebied van voeding, nutriënten en mogelijke ondersteunende interventies.

De scan brengt daarnaast helderheid in psycho-emotionele en spirituele thema's die meespelen. Niet om ze weg te maken, maar om ze te begrijpen, te integreren en betekenis te geven.

Halverwege het traject volgt een individuele verdiepingssessie, afgestemd op wat jij op dat moment nodig hebt. Dit kan een transformerende ademsessie zijn of een coachingsessie.

We sluiten het traject af met een persoonlijk evaluatiegesprek, waarin we samen kijken naar jouw ontwikkeling en hoe de stappen die je in deze periode hebt gezet duurzaam kunnen doorwerken in je dagelijkse leven.





# Opbouw van het traject

---

Periode: 6–8 weken

Groep: maximaal 6 deelnemers

## 3 live dagen in Het Stille Midden

8 april – Eerste duizend dagen, adem en geboorte

22 april – Hartwerk: coherentie in lijf en leven

6 mei – Bewustzijn, adem en leef jouw blauwdruk

## 2 online afstemmomenten

14 april – Online afstemming en Q&A

28 april – Online afstemming en Q&A

## Levenskracht Body & Mind Scan

Individuele sessie met persoonlijke analyse en leefstijladvies.

## Individuele verdiepingssessie

Coaching of transformerende ademsessie afgestemd op jouw proces.

## Afsluitend evaluatiegesprek

Reflectie op jouw proces en integratie van de stappen die je hebt gezet.

# Voor wie

---

Voor jou als je herkent dat:

- Je voelt dat je vastloopt of jezelf een beetje bent kwijtgeraakt
- Je veel draagt, veel voelt, en verlangt naar eenvoud en richting
- Je al eerder aan jezelf hebt gewerkt, maar nu de essentie wilt raken
- Je niet nóg een methode zoekt, maar een verankering in je eigen koers
- Je verlangt naar een diepere verbinding met de lichtheid in jezelf

## Deelnemen

Het traject wordt begeleid door Nienke Stoop en Jeanette H. Reitsma.

Deelname gaat via een intake\*.

Zo zorgen we dat de groep klopt en dat dit traject jou werkelijk dient.

Intake: 170 euro

\*Heb je al eerder met ons gewerkt, dan volstaat een korte vrijblijvende call.

## Investing en introductieprijis

1111 euro – bij boeking vóór 20 maart

1247 euro – daarna

Dit zijn introductieprijzen. Dit traject heeft een waarde van 1997 euro.

Voel je dat dit jouw volgende stap kan zijn?

Boek je call. Van daaruit kijken we afgestemd of dit mentorship bij jou past.