

LIJF-
KRACHT

Minder (pijn)klachten Meer vrijheid



Heb je last van buik- of hoofdpijn?
Of van andere (pijn)klachten?

Je bent niet de enige. Velen lijden aan somatisch onvoldoende verklaarde lichamelijke klachten (SOLK). Artsen kunnen geen oorzaak vinden. En toch ...

Toch blijkt het vaak mogelijk om hier iets aan te doen. Lees verder ->

**'Geef je lijf ruimte.
Je ervaart ontspanning en heling.'**

Huub ter Haar

Mijn aanpak

Onbewuste en verdrongen emoties zijn de belangrijkste oorzaak van medisch onverklaarde lichamelijke klachten (SOLK). In mijn aanpak gaat het om contact te leren maken met, het toelaten en verwerken van de opgeslagen gevoelens.

Ik help je met inzicht: hoe en wanneer zijn de klachten in je leven ontstaan? Ik begeleid je met ontspannen en toelaten van de verdrongen emotie. Tot slot, ik coach je om de vermijdingspatronen - die de gevoelens op afstand houden - te zien en te veranderen.

Dat doe ik met behulp van de Lijfkracht-methode.

Meer weten?
Rijk op www.lijfkracht.nu
of bel 0614 161124

Mijn belofte

Ik beloof niet dat de klachten helemaal verdwijnen. Maar regelmatig gebeurt dat wel. Ik beloof je dat je beter contact met je lijf kunt maken, kunt ontspannen en dat je beter leert omgaan met stress en klachten. Je bent van harte welkom.

Huub ter Haar, Lijfkracht

