

Maak op 28 september vrijblijvend kennis met Feel Good Haptonomie!

DELFT - Haptonoom Luise van Luik helpt haar cliënten om meer contact met zichzelf te voelen. Op 28 september organiseert ze een gratis inloopochtend bij Feel Good Haptonomie, aan Waterlooop 6. Bezoekers kunnen dan zien en ervaren wat haptonomie voor hen kan betekenen.

Door haptonomie voel je eigenlijk beter hoe je je voelt vertelt Luise van Luik. "Voor mij is het een manier van leven geworden waardoor ik, als ik te snel wil gaan en te veel doe, weer makkelijker in balans kom. We hebben allemaal onze uitdagingen en 'gekkigheden' waar we op moeten letten om goed voor onszelf te zorgen."

Van Luik krijgt veel patiënten die overwerkt zijn. "Overbelaste mensen zijn soms kortaf of emotioneel en hebben vaak geen energie meer om 's avonds na het werk nog iets te doen. Eigenlijk gaan ze juist harder terwijl ze even pas op de plaats zouden moeten maken. Ik merk vaak dat deze mensen ook geen keuze weten te maken. Ze willen wel wat anders maar vinden het moeilijk om die stap te zetten en het oude los te laten."

Van Luik biedt technieken aan waardoor deze cliënten hun eigen lichaam weer voelen zoals zitten op een bal. "Daarvoor moet je contact met jezelf maken. Sommige mensen schrikken omdat ze dan even tot stilstand komen maar uiteindelijk kun je door



■ Haptonoom Luise van Luik

rust weer meer vertrouwen voelen, keuzes maken en vertragen in plaats van versnellen, als dat nodig is." Met twee tot acht consulten bereikt Van Luik al veel resultaat. Mensen die echt burn out zijn hebben langduriger begeleiding nodig.

Voor iedereen die kennis wil maken met Feel Good Haptonomie organiseert Van Luik op zaterdag 28 september een gratis inloopochtend van 11 uur tot 13 uur. "Het is echt handrem-

pelig. Ik geef demonstraties en laat bezoekers enkele oefeningen ervaren zodat ze kunnen voelen wat haptonomie met je doet. Een andere mogelijkheid is de workshop *Kennismaking met haptonomie* die in het eerste kwartaal van 2017 plaatsvindt. Meer informatie over de consulten, inloopochtend en workshops is te vinden www.feelgoodhaptonomie.nl. U kunt een afspraak maken via de website of belven 06 46115061