**Lees hier verder**

**Van mijn hoofd**

Jarenlang heb ik mij voornamelijk laten leiden door mijn **hoofd**. Het leren, denken, analyseren, details willen weten en begrijpen stond lang centraal in mijn leven. Heel nuttig in diverse functies in verschillende bedrijven. Klein en groot. In binnen- en buitenland. In het bedrijfsleven en bij de overheid. Ik heb hier veel plezier aan beleefd en het heeft me ook veel gebracht.

**via het lichaam**

Toen ik in 2007 kennis maakte met yoga kreeg gaandeweg het **lichaam** steeds meer ruimte. Ik vond het gevoel dat ik had na een yogales geweldig! Vanaf dat moment ging ik mij steeds meer verdiepen in het lichaam en de verbinding met de geest. Ik volgde een paar keer per week diverse vormen van yoga. Al snel volgden yogadocentenopleidingen voor volwassenen en kinderen en ik deed een cursus Shiatsu massage. Alles wat ik al wist en had geleerd, kon ik ook steeds meer voelen. In mijn lijf tijdens de yoga, maar ook steeds vaker in het dagelijks leven. Ik startte ook met het geven van yogalessen. Er volgden nog een aantal opleidingen waarin persoonlijke ontwikkeling, ademhaling, coachen, innovatief trainen en creatief denken centraal stonden. Allemaal van grote waarde en ik voelde de verbinding tussen lichaam en geest iedere keer meer. Maar het bleek nog niet compleet.

**naar het hart**

Tot ik in 2015 een opleiding Vijf Elementen Vitaliteitscoach en Lifestyle adviseur volgde. Daar kwam alles wat ik geleerd, gedaan en gevoeld had en wat ik wist samen. Vanuit mijn **hoofd**, via mijn **lichaam** was ik bij mijn **hart** aangekomen. En die kan ik nu heel mooi met elkaar verbinden. Met de Vijf Elementenleer en steeds meer verbinden met de natuur kon ik weer verbinden met mijn eigen natuur. Ik kon voor mezelf een aantal dingen verklaren en er vielen steeds meer puzzelstukjes op hun plek.

**vanuit mijn ziel**

Na inmiddels ook een deel van het jaar mijn plekje gevonden te hebben in Algarve (Portugal) was het moment aangekomen om mijn diepe wens om anderen te coachen en trainen op hun unieke weg naar meer rust, balans en verbinding met zichzelf concreet vorm te gaan geven. Mijn**zielsmissie** om in en met de natuur vrouwen te ondersteunen en op weg helpen naar het vinden van meer balans op fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel vlak. Ze intensief begeleiden in het weer in contact komen met dat wat er van binnen al aanwezig is. Naar meer helderheid en meer verbinding met zichzelf. Van altijd maar bezig zijn en zo veel doen naar steeds meer **bewust** zichzelf **zijn**.

**Die is wie en hoe ik ben en dit is wat ik doe. Met heel veel plezier en enthousiasme. Vanuit rust. In balans. Door te verbinden met mijn hoofd, lichaam, hart en ziel. En in verbinding met jou.**