

Na de storm, stilstaan en bewegen.

Na de storm is een re-start programma voor vrouwen vanaf 25 jaar die na een traumatische ervaring, zoals ziekte (kanker) of burn-out, de regie over hun eigen leven willen terugpakken.

Na de storm richt zich op vitaliteit, zingeving, (sociale) omgeving en loopbaan.

Herken je dit?

- ✓ Je bent beter verklaard door de arts, maar je voelt je nog helemaal niet 'beter'
- ✓ Je bent snel moe en kunt nog niet echt 'normaal' functioneren
- ✓ Je omgeving begrijpt niet dat je nog niet alles kunt doen wat jij zou willen (of wat zij verwachten)
- ✓ Op het werk kun je je draai niet meer vinden
- ✓ Je voelt je verdrietig of boos over wat je hebt meegemaakt en je kunt het nog geen plek geven
- ✓ Je mist het gevoel van zingeving, iets doen wat echt belangrijk voor je is
- ✓ Je kunt maar niet tot actie komen om iets te veranderen

Wil jij?

- ✓ Zelf in actie komen om dingen te veranderen in jouw leven en op je werk
- ✓ Op een positieve manier met lotgenoten constructief aan de slag gaan
- ✓ Zorgen voor je lichaam; zodat je weer energie krijgt en weer lekker in je vel zit

Na de storm biedt jou de mogelijkheid om op een positieve manier, gestructureerd en onder begeleiding, aan de slag te gaan met vitaliteit, zingeving, je (sociale) omgeving en loopbaan. Kortom: lichaam, geest en in actie. Dit gebeurt zowel in groepsverband als individueel. Heel concreet bestaat het 13 weken (3 maanden) durende programma uit:

- ❖ 12 x Yin Yoga (in groepsverband, maximaal 12 deelnemers)
- ❖ 4 Consulten (individuele gesprekken met een register counsellor)
- ❖ 4 Jump gesprekken met jouw Jump groep (inspirerende gesprekken)
- ❖ Een wekelijks individueel Jump programma, gericht op je eigen verandering

Het programma wordt begeleid door Armanda van Bree. Verderop meer informatie over Armanda en de verschillende programmaonderdelen.

Meer informatie?

Alles gelezen en nieuwsgierig geworden? Of heb je nog vragen? Neem dan contact op met Armanda van Bree: 06-52438436 of kijk op haar website: www.springconsulting.nl.

Wie is Armanda van Bree?



Armanda is integer, nieuwsgierig en authentiek.

Ze is ervaren in het begeleiden van mensen in hun veranderingsproces, d.m.v. coaching, training en yoga. Ze is aangesloten als register counsellor bij de Algemene

Beroepsvereniging voor Counselling [abc](#), waardoor een deel van de kosten via de zorgverzekeraar kunnen worden vergoed, check dit vooraf.

Daarnaast is ze certified Coach bij Jump Movement. 

Wat is Yin Yoga?

Yin Yoga is een rustige meditatieve yogavorm, die de meridianen, organen en het bindweefsel activeert. Met als resultaat meer rust, ontspanning en energie.

Wat is een Consult?

Een positief gesprek dat bestaat uit counselling en coaching.

Counselling is een kortdurende vorm van individuele psychosociale begeleiding. Je krijgt ondersteuning en begeleiding bij ongewenste, pijnlijke of moeilijke situaties in jouw leven. Deze situaties kunnen klachten geven zoals moeheid, weinig energie, hoofdpijn, stress, een ontevreden gevoel.

Coaching is begeleiding bij het onderzoeken van je eigen gedachten, gevoelens en overtuigingen. Doordat je hierop reflecteert, word je je bewust van je eigen patronen. Dit vergroot zelfinzicht, waardoor je bewust veranderingen kunt creëren.

Wat is het Jump programma:

De Jump methodiek is een eenvoudige, laagdrempelige en concrete verandermethode die mensen in beweging brengt.

Jump gaat uit van eigen kracht en motivatie van personen en maakt hen persoonlijk verantwoordelijk en trots op hun eigen ontwikkeling.

Het programma bestaat uit:

- 4 Jump (inspirerende) gesprekken in je jump groep (max. vijf personen)
- Wekelijks individuele opdrachten die aanzetten om tot verandering te komen