

## Wie ben ik

Mijn naam is Debora Smit. Toen ik vijf was wilde ik op mezelf wonen.

Als ik na het eten niet buiten mocht spelen was ik diep verontwaardigd. Hóe kon een ander mens over mij beslissen?



Vrijheid en eigen regie zijn diep in mijn wezen verankerd. Dat komt tot vorm in mijn werk, mijn relaties en mijn leven.

Na 25 jaar werken in de hulpverlening als coach, trainer, begeleider en projectleider, werd het tijd om mijn verlangen naar een eigen praktijk te realiseren.

In mijn praktijk draag ik bij aan heling, ontwikkeling en vrijheid op een wijze die bij mij past.

Met gevoel voor humor, aardse nuchterheid en aandacht voor spiritualiteit geef ik mijn werk vorm.

Ik lach, ik geniet, ik leef mee. Als het nodig is draag ik, steun ik, sterk ik tot je het zelf weer kunt.

Ik ben HBO opgeleid tot o.a. sociaal pedagogisch hulpverlener, lichaamsgericht coach en teamcoach. Ik ben geregistreerd bij de NFG. Door scholing, intervisie en supervisie draag ik zorg voor kwaliteit en professionaliteit.

## Contact

Voor informatie, een vraag of het maken van een afspraak kun je contact opnemen via telefoon of email:

M: 0614212708

E: [debora@opdestroom.nl](mailto:debora@opdestroom.nl)

[www.opdestroom.nl](http://www.opdestroom.nl)

## Waar

Maandag, dinsdag, woensdag en vrijdag in Therapeuticum 't Waag in Ede en Wageningen

Ede: Ketelstraat 7-1

Wageningen: Generaal Foulkesweg 4.

Donderdag

Havenpraktijk De Dijk, Nude 40 Wageningen.

Thuisbezoek is mogelijk in overleg

## Wat anderen zeggen over mij

*Je bent stevig en voelt vertrouwd*

*Wat is dit zacht en liefdevol*

*Je humor maakt het allemaal wat minder zwaar.*

*Je hebt de unieke combinatie van diepe rust en een spontane schaterlach*

*Ik heb veel praktische handvatten gekregen die me dagelijks helpen.*



[www.opdestroom.nl](http://www.opdestroom.nl)

## Praktijk voor Lichaamswerk en Coaching

*Je lichaam aan het woord*

*Als praten alleen niet meer genoeg is*

**OPDESTROOM**  
TRAINING EN COACHING

### Debora Smit

Lichaamsgericht coach

0614212708

[debora@opdestroom.nl](mailto:debora@opdestroom.nl)

[www.opdestroom.nl](http://www.opdestroom.nl)

## Praktijk voor Lichaamswerk en Coaching

In mijn praktijk begeleid ik mensen in veranderprocessen. Ik werk met aandacht voor de samenhang tussen lichaam, gevoel en gedachten.

### Rug recht en schouders eronder!

Ieder mens heeft een eigen verhaal met mooie en pijnlijke gebeurtenissen. De zaken die pijn doen duwen we het liefst weg. Rug recht en schouders eronder. Gewoon doorgaan zoals we gewend zijn, het liefst alsof er niks aan de hand is. Volhouden maar!

Dat kan tijdelijk even helpen, maar als je dat lang volhoudt dan leidt dit tot chronische stress. Hier word je ziek van, fysiek en mentaal. Het heeft effect op je stemming, je immuunsysteem en op je zenuwstelsel. Zo ontstaan innerlijke blokkades. De energie in je lichaam kan dan niet langer vrij stromen waardoor het dagelijks leven steeds meer moeite kost. Je gaat nu door op wilskracht en dat vraagt veel energie. Het kan ook anders!

### De coaching

Door gesprek, aanraking, muziek en beweging kom je meer in contact met je lichaam, je gevoelens, verlangens en drijfveren. Je gaat signalen van je lichaam herkennen en begrijpen. Je krijgt en ontwikkelt praktische handvatten om koers te bepalen en regie te houden in jouw leven. Er is aandacht voor de onderliggende patronen van je klachten en de context waarin deze (zijn) ontstaan.

Jouw vraag is leidend in de coaching, je krijgt geen standaard pakket aangeboden. De basis van deze coaching ligt o.a. in haptotherapie, systeemgericht werk, rechiaans lichaamswerk en bio-energetica.

## Wie zie ik in mijn praktijk

Ik zie vooral vrouwen boven de 40 in mijn praktijk. Het leven en het lichaam van de vrouw is dan volop in beweging en verandering. Thema's die voorbij komen zijn stress, burnout, rouw, ziekte, angst, veranderende thuissituaties, oververmoeidheid, slaapproblemen, perfectionisme, grenzeloos verantwoordelijkheidsgevoel. Ik zie heel veel langdurig volhouders, zorgers, brede schouders, dragers, rotsen in brandingen. Schaamte en schuldgevoel steken de kop op, omdat het even niet meer gaat.

De vragen en klachten lopen uiteen, maar er is altijd een verlangen naar anders leven dan nu. Een verlangen naar het terugvinden van zichzelf, de eigen kracht, de vrijheid, de humor, het eigen leven.

Als je dit herkent of het maakt je nieuwsgierig en je bent geen vrouw of 40+, voel je ook dan welkom in mijn praktijk.

### Wat brengt het je

*Ervaringen van cliënten:*

Energie en vitaliteit  
Rust en ontspanning  
Helderheid over je eigen grenzen  
Evenwicht, opluchting en ruimte  
Lichaamsbewustzijn  
Plezier, vrijheid, verbinding  
(Zelf)vertrouwen, blijdschap  
Veerkracht, draagkracht en gronding  
Weer durven voelen  
Praktische handvatten  
Inzicht in dynamiek in relaties  
Je eigen stroom volgen  
Loslaten en grenzen aangeven

## Mogelijkheden:

Ervaring leert dat 3 tot 6 sessies nodig zijn om een innerlijke verandering te maken en vast te houden.

Dat betekent dat we in eerste instantie 3 sessies plannen. Gaandeweg de derde sessie stemmen we af of er een vervolg komt en hoe dat eruit ziet.

Tussen de sessies door is er mogelijkheid tot contact, het krijgen van extra oefeningen of informatie. Vorm en inhoud zijn afgestemd op wat bij jou past. Dit spreken we bij de intake af.

Drie sessies max. 75 minuten, tussentijds contact en extra mogelijkheden op maat. € 290,-

Direct kiezen voor vijf sessies kan ook. Vijf sessies max. 75 minuten, tussentijds contact en extra mogelijkheden op maat. € 475,-

Het is ook mogelijk een dagdeel van 2,5 uur af te spreken. Dit is afhankelijk van je vraag. We stemmen dit telefonisch af. € 195,-

De sessies duren maximaal 75 minuten.

### Vergoedingen

In geval van re-integratie of preventie van ziekteverzuim zijn werkgevers regelmatig bereid de kosten te dragen. Coaching wordt niet vergoed door zorgverzekeraars.