

HOE WERKT MIJN COACHING?

Mijn methoden stem ik af op jou

In mijn (holistische) coaching combineer ik diepgaande gesprekken met krachtige energetische ondersteuningstechnieken om jou te helpen op je pad naar balans, heling en persoonlijke groei. Ik kijk naar jou als geheel: lichaam, geest en ziel, en gebruik een combinatie van methoden om zowel op fysiek, emotioneel als energetisch niveau transformatie te bewerkstelligen.

Wat kun je verwachten? Mijn unieke aanpak omvat:

- **Gesprekken:** Samen onderzoeken we jouw diepste verlangens, uitdagingen en blokkades. Dit creëert helderheid en biedt ruimte voor reflectie en transformatie.
- **Reiki:** Deze oude vorm van energieheling helpt om blokkades in je energiestroom op te lossen en brengt je in een staat van ontspanning en harmonie.
- **Energetische ondersteuning:** Ik werk met verschillende energetische technieken om je te helpen je natuurlijke balans te herstellen.
- **AO Scan:** Deze technologie helpt bij het analyseren van je energetische en lichamelijke status, zodat we gericht kunnen werken aan gebieden die aandacht nodig hebben.
- **Biotensor:** Dit instrument helpt om energetische blokkades op te sporen en geeft inzichten in de diepere lagen van je welzijn.
- **Werken aan emotionele blokkades:** Door oude, vastzittende emoties los te laten, creëer je ruimte voor nieuwe energie en persoonlijke groei.



Ik sta klaar om je te begeleiden op jouw pad naar een gezonder en gebalanceerder leven!

Wie ik ben:

Een nuchtere Friezin, met een brede kijk op gezondheid.

Ik geloof dat gezondheid ÉN herstel van binnenuit komt en dan bedoel ik niet alleen wat je eet en drinkt. Maar zeker ook **hoe je je van binnen écht voelt.**

Ik was een kei in het **opzetten van maskertjes** en al vroeg leerde ik af om mijn eigen gevoelens de ruimte te geven. Mijn **burn-out** op mijn 28e was het moment waarop ik mij bewust werd van de rol die gedachten en emoties in mijn leven hadden. En dan vooral de emoties die ik **keurig had weggestopt**. Mijn pad naar zelfbewustwording en een vrijer leven is toen gestart. **Langzaam**. Want ik had nog een periode van ziek zijn nodig om echt mijn hart te gaan volgen en andere keuzes te maken om **beter voor mezelf te zorgen**.

Dat was een hele uitdaging. **Maar ik leef nu vrijer en relaxter dan ooit**. Dat gun ik jou ook.



info@gerdinatamminga.nl
www.gerdinatamminga.nl
06-30036809

VOOR WIE IS MIJN COACHING GESCHIKT?

Voor iedereen die weet dat het anders kan

Mijn aanpak is er voor iedereen die op zoek is naar een diepe, holistische transformatie.

Of je nu vastzit in oude patronen, emotionele blokkades wilt doorbreken of simpelweg meer rust en balans wilt ervaren, mijn coaching biedt je de tools en inzichten om een dieper, betekenisvoller leven te leiden.

Jouw pad naar heling begint hier.

Voor wie is het bedoeld?

Holistische coaching is er voor iedereen die:

- Zich verloren of vastgelopen voelt in het leven.
- Een diepere connectie met zichzelf wil aangaan.
- Oude patronen wil doorbreken en plaats wil maken voor nieuwe mogelijkheden.
- Fysieke en mentale balans wil vinden.
- Een leven vol passie, zingeving en innerlijke rust wil creëren.

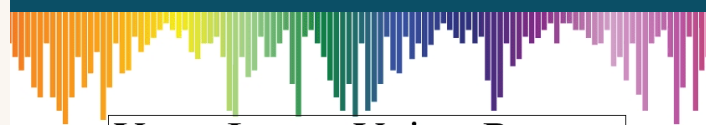
De voordelen van holistische coaching:

- Verhoogd zelfbewustzijn en zelfvertrouwen.
- Betere balans tussen werk en privé.
- Emotionele veerkracht en meer focus.
- Diepgaande persoonlijke groei en transformatie.
- Herstel van energie en vitaliteit.

Jouw investering in jezelf: **€777.**

- kwartaaltraject
- 5x een 1-op-1 sessie (online of op locatie)
- tussendoor whatsapp begeleiding
- wekelijkse contactmomenten en inspirerende opdracht voor meer bewustwording
- wekelijks AOscan (sinds kort in Nederland!)
- wekelijks je inner-voice rapport met gepersonaliseerde helende frequenties

VERSTERK JE FYSIEKE, MENTALE EN EMOTIONELE GEZONDHEID met holistische coaching



Your Inner-Voice Report

Top 3 Frequencies

E F B

Supportive Frequencies

A# B F

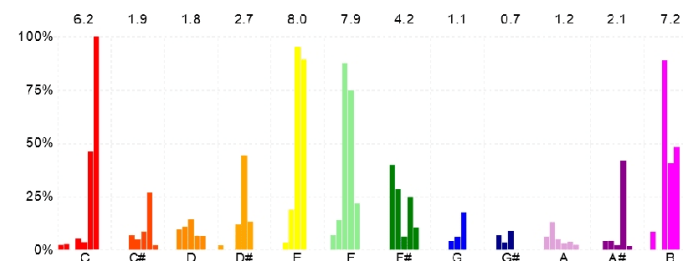
Lowest Frequency G#

D

▶ Balancing Harmonics

High Frequencies E, F, B

Low Frequencies G#



Stap in jouw kracht en transformeer je leven.

Holistische coaching is niet zomaar een stap in je persoonlijke ontwikkeling, het is een levensveranderende reis die je helpt om met volle kracht en vertrouwen je eigen pad te bewandelen. Gun jezelf de kans om dieper te leven, meer te voelen en volledig te stralen.