

Michelle Veerman

Praktijk voor coaching, lichaamswerk en ademwerk

Web: www.michelleveerman.nl

Mail: info@michelleveerman.nl

Tel: 06-16155275

Locatie: Praktijk Immer
Evertsenstraat 43 te Amersfoort
www.praktijkimmer.nl



Over mij:

Al 15 jaar werk ik met mensen. Binnen het welzijnswerk heb ik jaren met passie mensen begeleid en ondersteund om het beste uit zichzelf en elkaar te halen. Vanuit wijkontwikkeling en groepsbegeleiding heb ik mensen geholpen te bouwen aan een stevige basis.

Sinds 2011 ben ik daarnaast ook op mijn eigen persoonlijke ontwikkelingspad. Tijdens mijn studiereis in India kwam in aanraking met Hatha Yoga. Ze zeggen wel eens dat je leeftijd opnieuw gaat tellen vanaf het moment dat je begint met yoga-beoefening. Dan ben ik nu héérlijk aan het puberen. Of dat zo is weet ik niet, maar je kan wel zeggen dat hier het zaadje is geplant voor mijn verdere zelfonderzoek.

Over de jaren heb ik verschillende stijlen yoga beoefend. In 2018 kwam ik daarnaast in aanraking met meditatie en mindfulness en raakte in de ban van de connectie tussen lichaam en geest.

Hier verschoof voor mij ook mijn drive van het werken aan het welzijn van mensen door middel van het creëren van de juiste omgevingsfactoren naar het werken aan zelfrealisatie en zelftranscendentie via lichaam en geest. In de jaren hierna heb ik mij via verschillende opleidingen en trainingen verdiept in het werken via lichaam en geest. In 2018 heb ik de opleiding tot Mindfulnesstrainer gevolgd. Mindfulness en meditatie zijn prachtige methoden en vaardigheden. Wat mij betreft een basisvaardigheid die je iedereen zo vroeg mogelijk in zijn/haar leven mee wilt geven. Echter wilde ik mij verder verdiepen in de invloed en de wijsheid van ons lichaam, van onze lichaamsbeleving. Dat was voor mij reden om in 2019 te starten met de opleiding tot haptotherapeut. Binnen de haptonomie vallen voor mij de puzzelstukjes op zijn plek. Het lichaam is ontzettend wijs en daarin liggen voor mij de antwoorden. Het lichaam wéét voordat ons denken het van ons over kan nemen. Werken via het lichaam en de aanraking (waar haptonomie zich in onderscheidt) maakt zichtbaar en voelbaar wat het lichaam te vertellen heeft, ook wanneer woorden tekortschieten of alles al gezegd is.

Binnen het lichaamswerk heb ik een enorme fascinatie voor de invloed van de adem. Hoe we ademen verteld veel over hoe we in het leven staan en hoe we het leven tegemoet treden. In 2022 volgde ik de opleiding tot ademcoach om vía en mét de adem te werken. Vrij ademen staat voor mij gelijk aan vrij leven.

Over de jaren hebben we strategieën ontwikkeld hoe we onszelf staande houden in moeilijke tijden. We houden onze adem in, blazen ons op, zetten ons schrap, maken ons klein en ga zo maar door. Deze strategieën hebben op enig moment in ons leven geholpen om te zorgen dat je bent wíe en wáár je nu bent. Echter vaak werken deze strategieën niet altijd en komt er een moment in je leven dat je het ook eens ánders zou willen doen. Dit stukje zelfonderzoek en begeleiding in hoe het anders zou kunnen is waar ik jou graag wil ondersteunen.

Relevante opleidingen en trainingen:

- 2022 **Opleiding Ademcoach: Kracht van Ademen**
Annette Weers opleidingen
- 2018 – heden **Vakopleiding tot Haptotherapeut**
Synergos Nederlandse Vakopleiding voor Haptonomie
- 2019 **Basisopleiding tot mindfulnesstrainer**
Centrum voor Mindfulness
- 2019 **Training Buurtcirkelcoach**
+Vijf
- 2017 **Training Mental Health First Aid (Eerste Hulp bij Psychische Problemen)**
GGD Gooi en Vechtstreek
- 2016 - 2017 **Opleiding Provocatief coach/psycholoog**
Vendl Opleiden en ontwikkelen
- 2014 - 2015 **Cursus Oplossingsgericht werken / oplossingsgericht coachen**
- Verdiepingscursus Bezoeker/Klager/Klant
- Verdiepingscursus Oplossingsgericht werken met cliënten en hun netwerk
Nascholingscentrum Maatschappelijk Werk
- 2009 – 2014: **Culturele en Maatschappelijke Vorming – Social Management – HBO**
Hogeschool van Utrecht, Amersfoort