

## BODY & MIND

- \* GRATIS kennismakingsgesprek
- \* 7x ACT coachingsessie (75 min)
- \* 2x Rustsessie met yin yoga (60 min)
  - \* Afsluitingsgesprek

Incl. persoonlijke oefeningen,  
adviezen & meditaties

- + Bonus: Ebook (t.w.v. €15,00)
- + Bonus: Welkomstcadeautje
- + Bonus: Support via whatsapp
- + Korting op vervolgsessies (€95,00)

€885,00

## BODY MIND SOUL

- \* GRATIS kennismakingsgesprek
- \* 7x ACT coachingsessie (75 min)
- \* 2x Rustsessie met yin yoga (60 min)
  - \* Creativiteitsessie (120 min)
  - + GRATIS Afsluitingsgesprek

Incl. persoonlijke oefeningen,  
adviezen & meditaties

- + Bonus: Ebook (t.w.v. €15,00)
- + Bonus: Welkomstcadeautje
- + Bonus: Support via whatsapp
- + Korting op vervolgsessies (€95,00)

€975,00

## MIND & SOUL

- \* GRATIS kennismakingsgesprek
- \* 7x ACT coachingsessie (75 min)
  - \* Creativiteitsessie (120 min)
  - \* Afsluitingsgesprek

Incl. persoonlijke oefeningen,  
adviezen & meditaties

- + Bonus: Ebook (t.w.v. €15,00)
- + Bonus: Welkomstcadeautje
- + Bonus: Support via whatsapp
- + Korting op vervolgsessies (€95,00)

€885,00

WIL JE LIEVER LOSSE SESSIES BOEKEN? DE KOSTEN BEDRAGEN €100.00 PER SESSIE VAN 75 MINUTEN.

Dit is altijd incl. gratis kennismaking, mijn e-book en persoonlijke oefeningen / adviezen. Het is ook mogelijk om een lange sessie (120 minuten) te boeken waarin de coaching en yoga gecombineerd worden. De kosten hiervoor zijn €150,00.

## IS EEN KENNISMAKING ALTIJD GRATIS & VRIJBLIJVEND?

Een kennismakingsgesprek van 45 - 60 minuten is altijd gratis.

Ervaar vrijblijvend wat coaching je kan opleveren. Ik vind het belangrijk dat je een goede indruk krijgt van mijn manier van werken, voordat we met elkaar een traject aangaan. Voel je een klik? Kan ik jou goed helpen? Dan maken we een plan voor het coachtraject

## WORDT COACHING VERGOED?

In 2023 zijn mijn diensten vrijgesteld van BTW. **Helaas worden de sessies niet vergoed door de zorgverzekeraar.** Steeds vaker wordt coaching wel vergoed door de werkgever. Overleg met je werkgever of ze deze investering voor jou willen maken. Fysiek en mentaal gezonde werknemers zijn immers van groot belang.

## IK TWIJFEL OVER DE FINANCIËLE INVESTERING

Coaching is een grote investering, zowel qua tijd als financieel. Coaching is vooral een investering in tijd en energie. Als je een coachingstraject bij mij aangaat dan kun je erop rekenen dat je ook tussen de sessies door aan de slag gaat. Je wordt aan het werk gezet. Daarnaast is coaching ook een kostbare financiële investering. En dat is spannend, je weet nog niet precies wat het je zult opleveren. **Als je bereid bent om te investeren in mijn coaching, dan weet ik zeker dat je de waarde er uit haalt. Mocht dat niet het geval zijn dat stoppen we de coaching en krijg je het geld terug.** Daarnaast kun je het ook omdraaien. Want coaching is bovenal een investering in persoonlijke groei, in een gezond en gelukkig leven. Wat is een gezond en gelukkig leven je waard? En wat kost het je nu? Wat kost het je als je vast blijft zitten in lastige gedachten, gevoelens en gedragspatronen?

# VEEL GESTELDE VRAGEN & AANVULLENDE INFORMATIE

## WAAROM COACHTRAJECTEN?

Ik werk vooral met coachtrajecten en niet met losse sessies. Want ik geloof niet in een quick fix. Ik geloof niet in standaard tips en oplossingen. Deze geven vaak op de korte termijn wat verlichting. Maar ik wil je graag ondersteunen in het creëren van een diepe en blijvende verandering in je leven. En dat proces heeft tijd en aandacht nodig. In een coachtraject geven wij hier allebei onze commitment aan.

## WAT KUN JE VAN LOTTE VERWACHTEN?

Als je een coachingstraject bij mij aangaat dan kun je rekenen op professionele en persoonlijke begeleiding tijdens de sessies. Dat betekent dat ik je met veel aandacht, zorgvuldigheid en liefde begeleid. Ik bereid mezelf voor en ik geef je op maat gemaakte oefeningen mee. Ook blijf ik mezelf ontwikkelen met trainingen en supervisie. En als therapeut ben ik aangesloten bij de ACBS en de VGCT. Dit betekent dat ik werk volgens de beroepscode, vakinhoudelijke richtlijnen en kwaliteitsstandaarden van de beroepsverenigingen waar ik lid van ben.