

*De kracht van aandacht,
bewustwording en diepe
verbinding met jezelf.*



*Praktijk voor training,
therapie en coaching*


LailaVisser
Persoonlijke ontwikkeling,
inzicht & mindset

Zit je veel in je hoofd? Heb je moeite om je gedachten en emoties tot rust te krijgen? Ben je op zoek naar innerlijke rust en kalmte? Wil je zelf bepalen hoe je leeft en bewuste keuzes maken?

Ik help je in verbinding te komen met jezelf om zo meer balans, rust en positiviteit te ervaren en weer te genieten van het leven. Bewustwording, groei en inzicht staan daarbij centraal. Ik begeleid je naar een verdieping in bewustzijn en contact met jezelf. Zodat jij kan worden wie je wilt zijn en het leven kan gaan leiden wat echt bij je past.

Aanbod

Of je nu mentale, psychische of emotionele problemen hebt, last hebt van stress, onzeker bent of verdieping zoekt, binnen het aanbod vind je altijd wel een manier die aansluit en je leven positief verandert.

Therapie en coaching

Tijdens de sessies onderzoeken we samen waar je precies tegenaan loopt en waar je juist energie van krijgt. Zo onderzoeken we je gedachten, gevoelens en wat er is gebeurd in het verleden. We staan stil bij overtuigingen en patronen en kijken hoe we deze eventueel kunnen veranderen. Samen werken we aan meer innerlijke rust, verbinding en voldoening.

Trainingen

Ont-moeten en verbinden staan centraal tijdens de trainingen die ik geef. Welke past het beste bij jou op dit moment:

- *Mindfulness: bewust zijn van de huidige ervaring, aandacht hebben voor wat er gebeurt in het hier en nu, zonder te (ver)oordelen.*
- *Zelfcompassie: een praktische training voor het ontwikkelen van meer mildheid en vriendelijkheid naar jezelf toe.*
- *Mind-Walk: mindful wandelen terwijl er bewegingen voorbijkomen uit yoga en tai-chi, ontspannings-, zintuig- en ademhalingsoefeningen en meditatie.*
- *Loslaten: werken met familieopstellingen, waardoor je snel tot de kern van vragen en problemen komt.*



Laila Visser

*Persoonlijke ontwikkeling,
inzicht & mindset*

Activiteiten, workshops en lessen

Ik bied diverse activiteiten die je uitnodigen om stil te zijn, te luisteren naar je eigen innerlijke stem en te voelen hoe het met je gaat. Je gaat terug naar jouw kern en je ontdekt waar je staat in het leven.



Het huidige aanbod:

- **Meditatieles:** Elke week een uurtje samen mediteren. Er komen allerlei vormen van meditatie aan bod, net als mindfulness-, adem- en ontspanningsoefeningen.
- **Stiltewandeling:** Elke maand op zondagochtend maken we een stiltewandeling van ongeveer twee uur. Elke wandeling heeft een bepaald thema. We lopen, in stilte, in een rustig tempo en we doen tijdens de wandeling een aantal meditaties en bewegingsoefeningen.
- **Stiltedag:** Je even terugtrekken uit de dagelijkse gang van zaken en stilstaan bij jezelf. Tijd waarbij we de aandacht naar binnen toe keren – naar je ware zelf. Tijdens een stiltedag doen we verschillende beweegoefeningen en meditaties.
- **Stilte retraite:** Een heel weekend lang trek je jezelf terug uit de dagelijkse sleur en sta je stil bij jezelf. Een weekend zonder 'moeten', sociale verplichtingen of afleidingen. Je ervaart het leven in het hier en nu. Je krijgt handvatten aangereikt om ook in het dagelijks leven de rust in jezelf te vinden en leert om bij jezelf te blijven in de meest uitdagende situaties.





Laila Visser

Persoonlijke ontwikkeling,
inzicht & mindset

Neem contact op

De trainingen, therapie, coaching en activiteiten vinden plaats in de praktijk in Valkenswaard of op een locatie naar keuze.

Wil je meer weten over Laila en wat zij voor jou kan betekenen? Kijk dan eens op haar website: www.lailavisser.nl of neem direct contact op:

info@LailaVisser.nl

+31 (0)6 517 517 92

Bottelierwei 3
5551 RC Valkenswaard



een vrije
zorgkeuze



Kwaliteitsregister
Dinsd



Vereniging Mindfulness Based Trainers
Nederland en Vlaanderen



LailaVisser.nl