



Herstelcoach072

## **HERSTELCOACH072: PAK DE REGIE TERUG! GEEN RONDJE ALLEDAAGSE PRAAT, MAAR ACTIE MET EFFECT!**

Zit je vast?

Vast in negatieve gedachtes?

Voelt elke dag als overleven?

Zaken als: een depressie, een burn-out of stress, trek je niet zomaar “effe” recht met alleen een weekje rust. Echt herstel vraagt om beweging, zelfinzicht, reflectie. Zowel mentaal als fysiek.

Bij Herstelcoach072 doen we het anders.

We stappen uit de behandelkamer en gaan de natuur in. Nuchter, constructief en in jouw tempo.

Wij gaan wandelen in bijvoorbeeld: Het Maalwater, de duinen en of het strand van Egmond, Castricum, Bergen of Geestmerambacht. Maar vooral in jouw tempo.

### **WAAR KAN IK JE BIJ HELPEN?**

Voor zowel jong(eren) als oud(eren) bied ik professionele begeleiding bij:

- Burn-out en Bore-out: Van uitputting naar nieuwe energie.
- Stress en Somberheid: De mist in je hoofd laten optrekken.
- Angst- en Paniekaanvallen: Grip krijgen op je zenuwstelsel.
- Depressie en Suïcidepreventie: Weer perspectief en vaste grond onder de voeten.
- Piekeren en Faalangst: Rust in je hoofd en vertrouwen in je kunnen.
- Grenzen stellen: Leren kiezen voor jezelf zonder schuldgevoel.
- Hulp bij pesten: Omgaan met pestgedrag op school of de (sport)club.
- Mindfulness en weerbaar: Een rustige geest zorgt voor een rustig lijf.
- Ademhalingsoefeningen: Het resetten van je Nervus Vagus. Cruciaal voor Rust, Herstel en spijsvertering.

Herstelcoach072 Arjan Tuin, **Adres:** De Elba 11, **Postcode:** 1852 GZ **Woonplaats:** Heiloo

**Tel.nr.:** 06-39138630 **email:** [arjan@herstelcoach072.nl](mailto:arjan@herstelcoach072.nl)

**KvK:** 99139766 **IBAN:** NL56BUNQ2177142911 t.n.v. Herstelcoach072



Herstelcoach072

### DE 072-AANPAK: WAT KUN JE BIJ EN VAN MIJ VERWACHTEN?

- ✓ **Niet zweverig:** Praktische en nuchtere methodes die wetenschappelijk onderbouwd zijn.
- ✓ **Geen onnodig lange wachtlijst:** Je hebt nu hulp nodig, dus we starten vrij direct nadat jij de eerste stap hebt gezet.
- ✓ **Lichaamsgericht:** We gebruiken beweging als motor voor je mentale herstel.
- ✓ **Constructief opbouwend:** Stap(je) voor stap(je) bouwen we aan jouw weerbaarheid.

"Herstel is namelijk echt geen rechte lijn omhoog, maar wandelen met hoogte- en ook zeker dieptepunten, maar wel waarbij jij steeds steviger in je schoenen gaat staan."

**KLAAR VOOR DE EERSTE STAP?** Stop met OVERleven en begin weer met leven. Stapje voor stapje!

**Neem contact op voor een gratis en vrijblijvende kennismaking.**

Wie ik ben? Arjan Tuin Gediplomeerd life en wandelcoach (geaccrediteerd lifecoach)

Hoe bereik je mij? Bel mij op nummer 06-39138630,

Stuur een Whatsapp bericht naar: 06-38704809

Per mail: op [arjan@herstelcoach072.nl](mailto:arjan@herstelcoach072.nl) en/of op [herstelcoach072@gmail.com](mailto:herstelcoach072@gmail.com)

Preview? <https://www.Herstelcoach072.com>

Instagram: Herstelcoach.072

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/in/arjan-t-35bb8485/>

Waar zijn sessies mogelijk? Heiloo / Alkmaar / Noord-Holland

**NUCHTER. PRAKTISCH. MERKBAAR RESULTAAT.**

Herstelcoach072 Arjan Tuin, **Adres:** De Elba 11, **Postcode:** 1852 GZ **Woonplaats:** Heiloo

**Tel.nr.:** 06-39138630 **email:** [arjan@herstelcoach072.nl](mailto:arjan@herstelcoach072.nl)

**KvK:** 99139766 **IBAN:** NL56BUNQ2177142911 t.n.v. Herstelcoach072