***Bezield Bewegen***

***Praktijk voor Euritmietherapie & Zijnsgeoriënteerde, lichaamsgerichte Coaching***

*Christine Mundschin*

Euritmietherapeute & Zijnsgeoriënteerde, lichaamsgerichte Coach

**Intake-formulier**

***Welkom voor een coaching-traject.***

Om mij zo goed mogelijk te kunnen voorbereiden op uw komst, is behulpzaam als u dit intake-formulier zou kunnen invullen. U kunt het ingevulde formulier meenemen naar het intakegesprek of opsturen/mailen naar:

Praktijk Bezield Bewegen, Beekforel 44, 2318 MC Leiden/ch.mundschin@gmail.com

Al uw informatie zal vertrouwelijk behandeld en niet met derden gedeeld worden zonder uw expliciete toestemming.

***Algemene gegevens***

**Naam:**

**Adres:**

**Telefoonnummer:**

**E-mailadres:**

**Geboortedatum:**

**Naam van uw verzekering:**

**Verzekeringsnummer:**

**Bent u aanvullend verzekerd? Ja/Nee**

**Naam en adres van uw huisarts:**

**Bent u doorverwezen door uw huisarts? Ja/Nee**

**Bent u doorverwezen door uw (psycho-)therapeut? Ja/Nee**

**Komt u op eigen initiatief?**  **Ja/Nee**

**Indien ja, hoe heeft u mij gevonden: via internet/aanbeveling/therapeuticum/ anders, namelijk:**

***Globale leefsituatie:***

**Gezinssituatie:**

**Werksituatie:**

**Algehele gezondheidstoestand:**

**Gebruikt u geneesmiddelen? Zo ja, welke?**

**Hoe is uw slaap:**

**Zijn er momenten van ontspanning in uw leven? Indien ja, welke:**

***Hulpvraag:***

**Wat is uw klacht / probleem:**

**Wat is de ernst van uw klacht / probleem op een schaal van 0-10 (waarbij 10 het ergst en 0 helemaal geen klachten):**

**Is de oorzaak voor uw klacht/probleem bekend? Ja/Nee**

**Indien ja, welk(e):**

**Heeft u al eerder therapie of coaching gehad voor deze klacht? Ja/Nee**

**Indien ja:**

* **Welke:**
* **Wat heeft u geholpen bij deze therapie(en):**
* **Wat heeft u niet geholpen:**

**Bent u bekend met zijnsgeoriënteerde Coaching? Ja/Nee**

**Indien ja, hoe bent u ermee bekend geraakt:**

* **Wat zijn uw verwachtingen van zijnsgeoriënteerde coaching:**

**Zijn er nog andere dingen die belangrijk zijn om te weten en die invloed zouden kunnen hebben op het therapeutisch/coachingstraject? Indien ja, welke:**

**Bedankt voor uw antwoorden.**

***Over zijnsgeoriënteerde en lichaamsgerichte Coaching:***

Een sessie zijnsgeoriënteerde, lichaamsgerichte coaching duurt 1,5 uur. Er wordt aanbevolen minstens één uur na de sessie rust te houden (wandelen in stilte, liggen, schrijven, zitten in stilte, mediteren…etc.) om wat tijdens de sessie in gang gezet is, te laten doorwerken.

De cliënt formuleert zijn/haar eigen doelen voor de coachingsessies. Samen gaan we naar dat doel toewerken met behulp van van (meditatieve) lichaamsgerichte oefeningen, acceptatie, werken met verlangen en door ‘de taal van de wijsheden van de emoties’ te leren begrijpen.

De cliënt zal (meditatieve) oefeningen mee krijgen; aanbevolen is dagelijks 10-15 minuten te oefenen.

Na elke sessie zal de cliënt een reflectie-formulier krijgen om kort op de sessie te reflecteren en de belangrijkste punten voor zichzelf vast te houden en naar de coach te communiceren. Dit dient om de sessie te evalueren en daarmee als voorbereiding voor de volgende sessie.

De cliënt legt een reflectie-dagboekje aan waarin zij/hij de ervaringen en inzichten tijdens het oefenen thuis kan vastleggen. Ook kunnen er reflecties over vorderingen en tegenslagen ten opzichte van het doel opgeschreven worden en daarmee tot bewustzijn gebracht worden.

Een aanbevolen coaching-reeks bestaat uit ongeveer 6-8 sessies. Tot en met de 3e sessie wordt een ritme van 1x per week aanbevolen; daarna worden er naar behoefte steeds grotere afstanden tussen de sessies ingepland.

Na de laatste sessie vindt er een eindevaluatie plaats doormiddel van een evaluatieformulier en een evaluatiegesprek, waarbij geformuleerd wordt wat er wel of niet verbeterd/gelukt/behaald/verworven is.

**Praktische informatie:**

De kosten voor een coaching-sessie van 1,5 uur zijn 80.- euro. U zult een factuur ontvangen.

De kosten worden niet vergoed door de zorgverzekeraar. Mochten de kosten een probleem zijn en de keuze om coaching te doen in de weg staan, laat u het dan weten. Het is mogelijk, onder aantonen van het ontvangen van een minimumloon, om 50% reductie te krijgen. Een sessie kost dan 40.- euro.

**Locatie:**

Op de woensdag-ochtenden: Sunterra, Clusiushof 77, Oegstgeest.

De overige dagen: Beekforel 44, Leiden

Coaching-sessies kunnen eventueel online plaatsvinden d.m.v. videobellen.

Bij goed weer kunnen de sessies ook in de natuur (bos/park) plaatsvinden.

Indien u uw afspraak wilt verzetten, wordt u verzocht dat minstens 48 uur van tevoren door te geven.

Als u nog vragen heeft, kunt u mailen ch.mundschin@gmail.com

Met vriendelijke groeten,

Christine Mundschin

Bezield Bewegen| Praktijk voor Euritmietherapie & Zijnsgeoriënteerde, lichaamsgerichte Coaching| Beekforel 44, 2318MC Leiden| [ch.mundschin@bezieldbewegen.com|](mailto:ch.mundschin@bezieldbewegen.com|) 06-36163412|