

Werkwijze Luz do Soul

Welkom bij Luz do Soul. In dit document lees je wat je kunt verwachten van mijn begeleiding, wat jouw eigen verantwoordelijkheid is en hoe ik omga met annuleringen, no-shows en te laat komen.

Wat kun je verwachten?

Mijn begeleiding richt zich op het versterken van balans, veerkracht en bewustzijn. Ik help je om dichterbij jezelf te komen, beter voor jezelf te zorgen en bewuste keuzes te maken. Dit doe ik door middel van gesprekken, oefeningen en verschillende methodieken, waaronder:

- Acceptance and Commitment Therapy (ACT)
- Mind-Walk
- Rots en Water-oefeningen
- Motiverende gespreksvoering
- Mindset Changing
- Mindfulness
- Wandelcoaching
- Ademhalingsoefeningen
- Lichaamsgerichte oefeningen
- Pop-talk

Tijdens de begeleiding:

- Bied ik een veilige en open ruimte waarin jij mag voelen en ontdekken wat goed voor je is;
- Luister ik zonder oordeel en begeleid ik je op een manier die bij jou past;
- Krijg je handvatten en inzichten waarmee je zelf verder kunt.

Jouw eigen verantwoordelijkheid

Mijn begeleiding is een bewustwordingsproces. Ik plant zaadjes die zich gaandeweg zullen ontkiemen en dit heeft tijd nodig. Om echt verandering te ervaren, is commitment nodig. Dat betekent dat je:

- Openstaat voor feedback en zelfreflectie. Dit kan soms confronterend zijn, maar het helpt je groeien;
- Actief aan de slag gaat met de inzichten en oefeningen, ook buiten onze sessies om;
- Geduld hebt met jezelf. Verandering gebeurt niet in één keer, maar stap voor stap.

We spreken vooraf samen af wat de verwachte frequentie en duur van de gesprekken zal zijn. Jij bent uiteindelijk degene die bepaalt wat je met de begeleiding doet en hoe je dit integreert in je leven.

Annuleren en te laat komen

Annuleren van een afspraak

- Een afspraak kan tot 24 uur van tevoren kosteloos worden geannuleerd;
- Bij annulering minder dan 24 uur van tevoren (op een werkdag) wordt 50% van het tarief in rekening gebracht;
- Bij geen afmelding (no-show) wordt het volledige tarief in rekening gebracht.

Te laat komen

- Kom je te laat? Dan eindigt de sessie op de oorspronkelijk geplande tijd;
- Het volledige tarief wordt berekend, ook als de sessie door het te laat komen korter duurt.

Disclaimer

Mijn begeleiding is geen vervanging voor therapie, psychologische of medische zorg. Ik bied ondersteuning in jouw proces, maar diagnose, behandeling of therapie vallen buiten mijn werkgebied. Bij twijfel adviseer ik altijd om contact op te nemen met een arts of specialist.

Praktische informatie

Voor de volledige afspraken en voorwaarden verwijs ik je naar de **Algemene Voorwaarden** van Luz do Soul, te vinden via www.luzdosoul.nl (onderaan de homepage bij 'Algemene Voorwaarden'). In de **privacyverklaring** lees je hoe Luz do Soul omgaat met jouw persoonsgegevens en beeldmateriaal. Je vindt deze via www.luzdosoul.nl (onderaan de homepage bij 'Privacyverklaring').

Heb je vragen? Neem gerust contact met me op.

Luz do Soul
info@luzdosoul.nl
06 81 53 51 44
www.luzdosoul.nl