

# Danscoaching

Begeleid door

Tessa van Dam ~ de Kock





# Wat is Danscoaching?

Danscoaching is een unieke methode waarin **dans** en **gesprek** samenkomen. Je lichaam draagt een diepe wijsheid in zich, maar door de drukte van het dagelijks leven luisteren we vaak alleen naar ons hoofd.

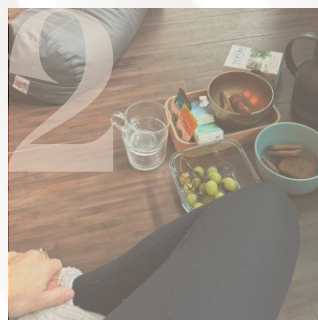
**Terwijl onze gedachten Plannen, Analyseren & Oordelen, vertelt ons lichaam intussen precies wat we nodig hebben.**

Bij Danscoaching laten we het lichaam spreken. Door beweging ontdek jij wat er in jou leeft. Je leert dit te vertalen naar woorden en het biedt inzichten die je dichter bij jezelf brengen.

Bij Danscoaching zijn er geen vaste danspassen, geen goed of fout – **alleen vrijheid.**

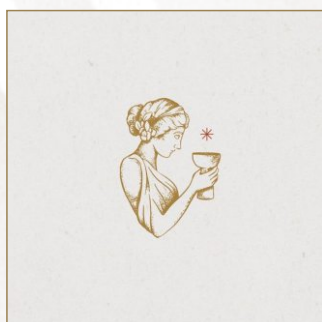
Vrijheid om te bewegen zoals het op dát moment goed voelt. Zo kom jij dichter bij jouw kern en ontdek je wat écht belangrijk is voor jou.

Wie  
ben ik,  
Tessa?



Hoe  
verloopt  
een  
Danscoach  
sessie?

Wat is  
een Thema  
tijdens een  
groepsessie?



Wat  
doe ik  
aan  
tijdens een  
sessie?

Investeer  
in jezelf  
- Prijzen



Informatie  
& contact-  
gegevens



Mijn naam is **Tessa van Dam ~ de Kock**.

Ik ben 34 jaar, ruim 15 jaar getrouwd en moeder van 3 prachtige kinderen.

Ik werd jong moeder en die ervaring heeft mij enorm gevormd.

**Moederschap** heeft mij onder andere geleerd om te multitasken en geduldig te zijn, maar ook om **dieper te luisteren** naar wat individuen écht nodig hebben.

Deze inzichten helpen mij niet alleen als mens, maar ook in mijn werk als coach. Vooral in het **herkennen van de uitdagingen** die veel vrouwen uit balans halen.

Daarnaast ben ik ondernemer. Ik leid al 11 jaar met veel passie mijn eigen dansstudio in Meteren. Ik begeleid iedere dag kinderen, van peuter tot puber, in het ontdekken van dans, **het creëren van zelfliefde** en het versterken van hun zelfbeeld.





Mijn leven heeft mij al veel mogen leren waaronder omgaan met verlies en uitdagingen die mij diep hebben geraakt. In 2024 verloor ik mijn zus - een absoluut dieptepunt in mijn leven.

Deze ervaring helpt mij onder andere **veerkracht** te tonen en geeft mij een **dieper begrip** over hoe belangrijk het is om écht stil te staan bij wat er in jezelf leeft.

Dans is altijd een manier geweest om mijn balans terug te vinden en emoties te verwerken.

Daarom ben ik in 2024 de opleiding Danscoaching gestart, zodat ik anderen kan begeleiden bij de vele uitdagingen die het leven je kan geven.

Bij Danscoaching draait het om **beweging, zelfreflectie & groei**, altijd op een manier die warm, veilig en zonder oordeel is.

Het is dan ook mijn wens om samen met jou, door middel van beweging en muziek dichter tot jouw kern te komen.



# Hoe verloopt een Danscoachsessie?

We starten met een gesprek om te onderzoeken wat er op dit moment in jouw leven speelt en waar je mee aan de slag wilt. In een individuele sessie bepaal jij het thema of de vraag waar we mee aan de slag gaan.

Tijdens de warming up brengen we **lichaam** en **geest** op een natuurlijke manier samen in beweging en daarmee begint het proces.

Vervolgens gaan we verder met de verkenning. Ik begeleid jou door een aantal intuïtieve bewegingsopdrachten die jij op

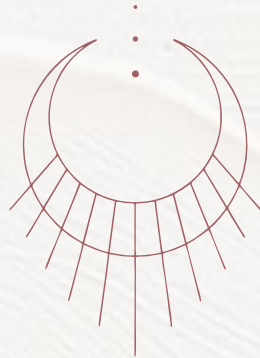
jouw eigen manier uitvoert. Tussendoor bespreken we wat er naar voren komt, zodat we stap voor stap dieper gaan en ontdekken wat er in jou leeft.

✧ **Tegen het einde nemen we de tijd om jouw ervaringen te bespreken en kijken we hoe jij deze (nieuwe) inzichten kunt toepassen in jouw leven.**

Mocht er later nog iets naar boven komen, bijvoorbeeld als je weer thuis bent of in de loop van de week, dan mag je altijd contact opnemen om verder te praten.



# Wat is een Thema tijdens een groepssessie?



Bij een groepssessie ligt de focus op een centraal thema dat door mij wordt gekozen.

Dit maakt de sessies

**laagdrempelig**, omdat je geen specifieke vraag hoeft in te brengen.

Samen verkennen we het thema door intuïtieve beweging en reflectie.

Voorbeelden van thema's zijn:

- \* **Hoeveel ruimte is er voor mij op dit moment?**
- + **Wat verdient er om meer gehoord te worden?**
- \* **Wat mag jij loslaten?**

Wanneer jij je inschrijft voor een groepssessie, weet je van tevoren welk thema centraal zal staan, zodat je kunt kiezen of dit aansluit bij jouw behoeften.





Het is belangrijk dat er tijdens een sessie geen gevoel van haast ontstaat en er voldoende ruimte is voor **ontdekking** en **verdieping**.

Een individuele sessie duurt daarom 90 minuten.

Bij een groepssessie, waarin we met 4 tot 8 personen werken, nemen we wat meer tijd en plannen we 2 uur in.

Zo kan iedereen de **aandacht** en **ruimte** krijgen die nodig is.

Of je nu veel of weinig beweegt tijdens de sessie, het is belangrijk dat jouw kleding je niet beperkt.

- ⊖ **Draag comfortabele (sport-) kleding waarin je vrij kunt bewegen, zoals een legging, joggingbroek, t-shirt of sporttop: wat jij fijn vindt.**

Denk ook aan laagjes. We beginnen rustig, dus een warme trui of vest kan erg prettig zijn. Tijdens de sessie dansen we op **sokken** of op **blote voeten**.

# Wat doe ik aan tijdens een sessie?





Ik bied jou de kans om Danscoaching op een laagdrempelige manier te ervaren.

Op dit moment ben ik bezig met de laatste fase van mijn opleiding. Deze eerste sessies zijn onderdeel van mijn leerproces. Je mag altijd een financiële bijdrage leveren, maar bent dit zeker niet verplicht!

Ik geloof sterk in **blijven leren, doorontwikkelen** en het altijd blijven **najagen van je dromen**. Na jarenlange ervaring als dansdocent wilde ik Danscoaching heel graag toevoegen aan mijn portfolio. Ook heb ik in 2024 de opleiding *Trauma Release & Breathwork* afgerond. Jij mag dus rekenen op enorme passie, deskundigheid & toewijding tijdens mijn begeleiding aan jou, in een veilige, warme en ontspannen omgeving.

### *Nieuwsgierig naar wat Danscoaching voor jou kan betekenen?*

Schrijf je dan nu in voor een individuele- of groepsessie en ervaar zelf hoe beweging jou kan helpen tot nieuwe inzichten te komen.

06 49 21 85 55

**coaching@dansstudio24.nl**

Rijksstraatweg 45, Meteren

