



FOUNDING EDITION

PERSONAL HEALING PROGRAM

*Je komt thuis in jezelf, zodat je vanuit je ware natuur
volledig tot bloei komt.*

HERINNEREN · BEVRIJDEN · BELICHAMEN

13 SEP – 8 NOV 2026

MAX. 8 PLEKKEN

PERSONAL HEALING PROGRAM

JE BENT NIET GEMAAKT OM TEGEN JE NATUUR IN TE LEVEN.

Acht weken waarin je gaat **herinneren** wie je werkelijk bent,
bevrijden wat jouw levensenergie nog tegenhoudt en steeds meer
belichamen wat diep vanbinnen allang in jou aanwezig is.

*Het is tijd om weer **voluit** te leven.*

WAT ALS...

WAT ALS JE NIET MÉÉR HOEFT TE WORDEN...

*...maar steeds meer mag gaan belichamen van wie je
werkelijk bent?*

Stel je eens voor dat je niet langer voortdurend wordt geleid door oude patronen, angst, twijfel of wat anderen van je verwachten.

- 🔥 **Dat je wakker wordt en energie voelt.**
- 🔥 Dat je lichaam vrijer voelt, je hoofd rustiger en je hart opener.
- 🔥 Dat je voelt wat je werkelijk wilt en daar ook naar durft te handelen.
- 🔥 Dat je jezelf uitspreekt, duidelijke grenzen voelt en niet langer voortdurend twijfelt aan wat diep vanbinnen eigenlijk allang duidelijk is.
- 🔥 Dat je steeds minder energie verliest aan aanpassen, pleasen, overdenken en jezelf klein houden.

*En dat al die energie weer beschikbaar komt voor **jou**.*

**VOOR JE LICHAAM. VOOR DE LIEFDE. VOOR JE RELATIES.
VOOR JE DROMEN.
VOOR ALLES WAT JIJ HIER TE LEVEN EN TE CREËREN HEBT.**

A man with long hair and a beard is sitting in a meditative pose on a large rock in a lush, green forest. He has his eyes closed and his hands raised in front of him, palms facing up. The background is filled with dense foliage and trees, creating a serene and natural atmosphere.

MEER LEVEN.

Je voelt meer. Je durft meer. Je creëert meer.

Je spreekt jezelf vrijer uit. Je maakt keuzes die werkelijk kloppen.

Je hart opent. Je levensenergie stroomt.

Je voelt je krachtiger, vrijer en steeds meer aanwezig in je eigen lichaam.

En ergens diep vanbinnen ontstaat opnieuw dat gevoel:

FUCK YES. DIT BEN IK.

Dat is Personal Healing.

Terwijl ik deze woorden schrijf ben ik net terug van twee weken Cyprus, het eiland van de liefde. Bijna iedere dag wandelde ik daar tussen de citroen-, olijf- en mangobomen en ergens tijdens die wandelingen werd ik opnieuw herinnerd aan iets wat ik eigenlijk allang wist.

Hoe moeiteloos de natuur werkt.

Geen enkele boom probeert harder te groeien. Een boom vergelijkt zichzelf niet met de bomen om hem heen en vraagt zich ook niet voortdurend af of hij wel goed genoeg is om vruchten te dragen.

De boom groeit simpelweg omdat groeien zijn natuur is.

Geef hem vruchtbare grond, water, zonlicht en voldoende ruimte en alles wat vanaf het allereerste begin al in dat kleine zaadje aanwezig was, begint zich te ontvouwen.

En ineens voelde ik weer heel helder: dit geldt ook voor ons.



Ook jij draagt vanaf het begin ontzettend veel in je.

**LIEFDE. LEVENSENERGIE. CREATIVITEIT. WIJSHEID.
VERLANGEN. KRACHT.**

En een unieke manier waarop jij jezelf in deze wereld tot uitdrukking wilt brengen.

Alleen raken we onderweg bedekt.

Door verwachtingen. Conditionering. Oude pijn. Angst. Schaamte.
Beschermsmechanismen. Rollen die we zijn gaan spelen en verhalen die we
over onszelf zijn gaan geloven.

We **passen ons aan** terwijl iets in ons naar vrijheid verlangt.

We **gaan door** terwijl ons lichaam iets anders vraagt.

We **zoeken buiten onszelf** naar antwoorden terwijl iets diep vanbinnen vaak
allang weet wat klopt.

En langzaam kunnen we de verbinding verliezen met wie we onder al die lagen
werkelijk zijn.

Personal Healing is voor mij de weg terug.

*Naar wie **jij** werkelijk bent!*

A person is crawling on their hands and knees through a dense, dark forest. Their body is covered in thick mud, and their hair is matted with it. They are wearing a watch on their left wrist. The background is filled with lush green foliage, creating a sense of being deep in the woods.

HERINNEREN · BEVRIJDEN · BELICHAMEN

HELING GAAT VOOR MIJ NIET OVER IEMAND ANDERS WORDEN.

*Het gaat over bevrijden wat in de weg
staat van wie je werkelijk bent.*

HERKEN JE DIT?

Voel je ergens diep vanbinnen dat er méér in je zit dan er nu uitkomt?

Misschien ziet je leven er aan de buitenkant prima uit. Je hebt je werk, misschien een gezin, vrienden, dromen en plannen.

En toch voel je iets. Alsof een deel van jou steeds harder op de deur klopt en vraagt:

Leef ik eigenlijk wel het leven dat werkelijk bij mij past?

Misschien merk je dat je regelmatig over je eigen **grenzen** gaat.

Dat je **hoofd** doorgaat terwijl je lichaam iets anders vraagt.

Dat je jezelf **aanpast** om de verbinding met anderen niet te verliezen.

Dat je precies weet wat je eigenlijk zou willen doen, maar jezelf toch **tegenhoudt**.

Of dat je al ontzettend veel hebt begrepen over jezelf, maar bepaalde **patronen** tóch blijven terugkomen.

En ergens weet je...

zo wil ik niet nog jaren doorgaan.

WAT JE WERKELIJK WILT

Misschien verlang je helemaal niet naar nóg een betere versie van jezelf.

*Misschien verlang je ernaar om jezelf weer **volledig** te voelen.*

Om wakker te worden met **energie** en zin in de dag.

Om je **kracht** te voelen.

Om je lichaam weer te **vertrouwen**.

Om je hart volledig te durven **openen** zonder jezelf daarin kwijt te raken.

Om duidelijk te **voelen** wat je wel en niet wilt en jezelf daarin serieus te nemen.

Om oude patronen niet alleen te begrijpen, maar ze daadwerkelijk te **doorbreken**.

**OM JEZELF TE LATEN ZIEN. JE UIT TE SPREKEN.
RUIMTE IN TE NEMEN. TE CREËREN. TE GENIETEN.
TE VERLANGEN. TE LEVEN.**

Misschien verlang je uiteindelijk vooral naar één ding:

**THUISKOMEN IN JEZELF...
EN VAN DAARUIT VOLUIT LEVEN.**

DE METHODE

DE PERSONAL HEALING METHOD

In de afgelopen jaren heb ik honderden mensen mogen begeleiden rondom heling, liefde, relaties, seksualiteit, lichaamswerk en persoonlijke groei.

En steeds opnieuw zag ik drie bewegingen terugkomen. Inmiddels vormen zij voor mij de basis van Personal Healing.

01 HERINNEREN

Wie ben jij onder alles wat je hebt aangeleerd?

02 BEVRIJDEN

Wat mag je loslaten zodat jouw natuurlijke energie weer vrij kan stromen?

03 BELICHAMEN

Hoe ga je wat je diep vanbinnen weet ook werkelijk leven?

HERINNEREN. BEVRIJDEN. BELICHAMEN.

Van weten naar voelen. Van voelen naar kiezen. Van kiezen naar leven.

01 HERINNEREN

Wie ben jij werkelijk?



Onder alle verwachtingen, conditionering, rollen en verhalen leeft nog altijd jouw oorspronkelijke natuur.

Tijdens deze reis gaan we opnieuw luisteren.

| NAAR JE LICHAAM. NAAR JE INTUÏTIE. NAAR JE VERLANGENS.

Naar dat stille innerlijke weten dat vaak al lang voelt wat klopt voordat je hoofd het kan verklaren.

Je gaat ontdekken waar je onderweg van jezelf bent weggeraakt en opnieuw voelen:

Wat is werkelijk van mij?

Wat wil ik? Wat voedt mij?

Waar wil mijn leven naartoe bewegen?

Je hoeft jezelf niet opnieuw uit te vinden.

Je mag jezelf herinneren.

02 BEVRIJDEN

Weten wie je bent is niet genoeg wanneer oude patronen je telkens terugtrekken naar hetzelfde gedrag.

Daarom gaan we ook de diepte in.

We onderzoeken conditionering, opgeslagen emoties, overtuigingen, oude pijn en beschermingsmechanismen die ooit zijn ontstaan om je veilig te houden, maar je vandaag misschien klein houden.

We gaan hier niet alleen over praten.

Je lichaam doet mee.

**WE GAAN VOELEN. ADEMEN. BEWEGEN. DOORVOELEN.
LOSLATEN. RUIMTE MAKEN.**

Zodat je steeds minder wordt bestuurd door wat je hebt meegemaakt en steeds vrijer kunt kiezen vanuit wie je **nu** bent.

WAT VASTZIT MAG WEER GAAN STROMEN.

03 BELICHAMEN



Hier zit voor mij een van de grootste missing links binnen persoonlijke ontwikkeling.

Je kunt honderd boeken lezen over grenzen en ze nog steeds niet uitspreken.

Je kunt alles begrijpen over zelfliefde en jezelf iedere dag opnieuw verlaten.

Je kunt precies weten wie je wilt zijn... en het nog steeds niet **leven**.

Daarom gaan we belichamen.

Je waarheid uitspreken. Je grenzen voelen én aangeven.

Je hart openen. Je kracht innemen. Je lichaam bewonen.

Je mannelijke en vrouwelijke energie leren voelen.

Je levensenergie dragen.

Keuzes maken die werkelijk in alignment zijn met jou.

Zodat verandering niet alleen iets wordt wat je begrijpt...

MAAR IETS WAT JE BENT.



JE BENT GEMAAKT OM TE STROMEN.

Een belangrijk onderdeel van deze reis is het opnieuw leren voelen en dragen van jouw levensenergie. De energie waarmee je voelt, creëert, beweegt, verlangt, liefhebt en jezelf tot uitdrukking brengt.

We werken onder andere met lichaamsbewustzijn, adem, beweging, meditatie, chakra's, mannelijke en vrouwelijke energie en waar passend kundalini.

Niet om iets buiten jezelf te creëren. Juist om opnieuw contact te maken met wat al in jou aanwezig is.

Je leert voelen waar jouw energie stroomt. Waar ze stagneert. Waar je haar verliest. En hoe je steeds meer van deze krachtige levensenergie door je lichaam kunt laten bewegen en dragen.

Meer energie. Meer creatiekracht. Meer sensualiteit. Meer plezier.

MEER LEVEN.

WAT ALS DIT JOUW NIEUWE NORMAAL WORDT?

- voel je meer **energie**, levenslust en creatiekracht in je lichaam
- herken je oude patronen sneller en heb je concrete manieren om ze te **doorbreken**
- voel je duidelijker wat een **ja** en wat een **nee** is
- durf je jezelf vrijer **uit te spreken** en ruimte in te nemen
- voel je je steviger, **krachtiger** en tegelijkertijd zachter
- vertrouw je meer op je lichaam, intuïtie en innerlijke kompas
- maak je keuzes die werkelijk in **alignment** zijn met jou
- durf je je **hart** verder te openen zonder jezelf in liefde te verliezen
- ervaar je meer **balans** tussen doen en zijn, richting en overgave, je mannelijke en vrouwelijke energie
- begrijp je beter hoe jouw **levensenergie** beweegt en hoe je haar kunt voeden, dragen en laten stromen
- ervaar je meer **vrijheid** om jezelf te laten zien in je relaties, werk en leven
- heb je **praktische tools** om jezelf terug te brengen wanneer je uit verbinding raakt

En misschien wel het belangrijkste...

Je hoeft niet langer alleen te begrijpen wie je werkelijk bent.

JE GAAT HET BELICHAMEN.

STEL JE EENS VOOR...

Je wordt 's ochtends wakker en voelt **energie**. Zin in de dag. Zin om te bewegen, te creëren en het leven **vol** aan te gaan.

Je lichaam voelt **vrij**, je hoofd rustiger en voordat je wordt meegenomen door alles wat moet, voel je eerst even **jezelf**.

Je weet steeds **helderder** wat wel en niet bij je past en durft daar ook naar te handelen. Je zegt niet langer automatisch ja wanneer alles in jou nee voelt.

Je voelt je **krachtiger** en steviger. Je durft ruimte in te nemen, jezelf uit te spreken en te kiezen voor wat jij werkelijk wilt.

Ook in de liefde blijf je dicht bij jezelf. Je hart mag open zonder dat jij jezelf daarvoor hoeft te verlaten.

Je energie lekt niet meer overal weg, maar is weer van **jou**. Beschikbaar voor je lichaam, je relaties, je dromen en alles wat jij hier te creëren hebt.

En steeds vaker zijn er van die momenten, midden in je gewone leven, waarop je ineens voelt...

FUCK YES. DIT BEN IK.

Niet perfect of 'verlicht'.

Wel vrijer. Energieker. Levendiger. Zachter. Krachtiger.

THUIS.

Dat is voor mij Personal Healing.

JE HOEFT DEZE REIS NIET ALLEEN TE MAKEN.

Misschien heb je al veel gelezen. Veel geleerd. Veel begrepen. Misschien heb je al therapie, coaching, trainingen, ceremonies of persoonlijke ontwikkelingsprogramma's gedaan. En toch zijn er stukken die blijven terugkomen.

Soms is nóg meer informatie dan ook niet wat je nodig hebt. Soms heb je iemand nodig die je werkelijk **ziet**.

Die je spiegelt wanneer je jezelf verlaat.

Die voelt waar je jezelf nog inhoudt.

Die naast je staat wanneer het spannend wordt om een andere keuze te maken.

En die je niet alleen helpt begrijpen wat er gebeurt, maar je uitnodigt om het ook werkelijk anders te gaan **leven**.

Daarom kies ik voor maximaal 8 mensen. Ik wil je leren kennen. Ik wil weten waar jij tegenaan loopt. Ik wil dichtbij genoeg zijn om je persoonlijk te kunnen spiegelen, uitdagen en ondersteunen.

Je moet het uiteindelijk zelf voelen, kiezen, leven en integreren. Maar je hoeft dat proces niet alleen te dragen. Binnen deze kleine groep word je gezien, gespiegeld en uitgenodigd om steeds vollediger in je eigen authentieke kracht te gaan staan.

De enige echte uitnodiging die ik aan je doe:

OPENHEID EN DE BEREIDHEID OM JEZELF TE LATEN ZIEN.

Van daaruit ontstaat de reis.

Dit is geen programma dat je consumeert.

Dit is een reis die we samen maken.

HET HART VAN DE REIS

3 VOLLEDIGE LIVE DAGEN

Retreat Centre Wekerom, Veluwe

13 sep

ZONDAG 2026

11 okt

ZONDAG 2026

8 nov

ZONDAG 2026

10:00 – 18:00 UUR

Inclusief voedende lunch

Deze drie dagen vormen het hart van het Personal Healing Program. Hier komen we werkelijk samen.

We werken met alles wat op dat moment relevant is voor jouw eigen proces en voor het groepsproces.

Lichaamswerk, adem, beweging, emotionele bevrijding, bewustzijn, verbinding, levensenergie, mannelijke en vrouwelijke energie, waarheid spreken, grenzen, liefde en belichaming.

ACHT WEKEN VERBONDEN

EEN BESLOTEN GROEP

Gedurende de volledige acht weken zijn we verbonden in een besloten groep. Een levende plek voor verbinding, delen, vragen, verdieping, reflectie, onderlinge support en integratie.

Het groepsproces stopt dus niet wanneer een live dag eindigt. We blijven samen onderweg.

PERSOONLIJKE BEGELEIDING

Naast het groepsproces stem ik ook persoonlijk met iedere deelnemer af op wat er nodig is. Je kunt mij gedurende het traject één op één benaderen wanneer je ergens tegenaan loopt of verdieping nodig hebt.

Wanneer het proces daarom vraagt, maken we in overleg ruimte voor een aanvullende persoonlijke sessie.

TOEGANG TOT MIJN ONLINE OMGEVING

Er is geen vast online curriculum. Je krijgt toegang tot mijn online leeromgeving en ik deel gedurende het traject specifieke meditaties, oefeningen of teachings wanneer ik voel dat het relevant is voor jou of voor de groep.

Geen content om te consumeren.

Wel ondersteuning die aansluit bij jouw werkelijke proces.

**JE MOET HET ZELF INTEGREREN.
MAAR JE HOEFT HET NIET ALLEEN TE DOEN.**

FOUNDING EDITION

DIT IS DE GROEP WAARMEE HET BEGINT.

Dit is niet zomaar de eerste ronde van een nieuw programma. Dit is de Founding Edition van iets waar ik de komende jaren heel veel mensen mee wil helpen.

ACHT WEKEN.
DRIE VOLLEDIGE LIVE DAGEN.
EÉN KLEINE GROEP.
PERSOONLIJKE BEGELEIDING.

Je bent niet zomaar deelnemer aan een programma.

Je bent onderdeel van deze groep. Van het veld dat we samen creëren.

| Ik wil iedere deelnemer werkelijk leren kennen.

| Zien waar iemand zichzelf nog inhoudt.

| Voelen waar iemand klaar is voor een volgende beweging.

| Spiegelen waar dat nodig is. Ruimte geven waar dat nodig is.

Je krijgt mijn volledige aanwezigheid en alles wat ik de afgelopen jaren heb geleerd én geleefd rondom heling, lichaamswerk, bewustzijn, liefde, relaties, levensenergie en belichaming. En ik vertrouw op wat zich binnen deze acht weken wil ontvouwen.

En één gezamenlijke intentie:

HERINNEREN. BEVRIJDEN. BELICHAMEN.

WAT DEZE REIS JE GEEFT

- Een **veilige bedding** waarin je jezelf werkelijk kunt laten zien.
- Een kleine groep waarin je **gezien, gespiegeld en gedragen** wordt.
- Drie diepe live dagen waarin we uit het hoofd en het **lichaam** in gaan.
- Acht weken verbinding waarin jouw proces niet stopt zodra je weer naar huis gaat.
- **Persoonlijke begeleiding** en directe toegang tot mij wanneer er iets in jouw proces om aandacht vraagt.
- Ruimte om oude patronen daadwerkelijk te voelen en te **bevrijden**.
- Ruimte om je **waarheid** te spreken, grenzen te voelen en jezelf vollediger te laten zien.
- Een uitnodiging om steeds steviger in jouw **authentieke kracht** te gaan staan.
- Meer vertrouwen in je lichaam, je intuïtie en je **innerlijke kompas**.
- Meer **vrijheid** om te leven, lief te hebben en keuzes te maken vanuit wie je werkelijk bent.

En vooral...

**JE MOET HET ZELF INTEGREREN.
MAAR JE HOEFT HET NIET ALLEEN TE DOEN.**

JOUW INVESTERING

PERSONAL HEALING PROGRAM

Founding Edition · 13 september tot 8 november 2026

3 VOLLEDIGE LIVE DAGEN

Retreat Centre Wekerom, Veluwe

8 WEKEN VERBONDEN

Besloten groep, doorlopend proces

PERSOONLIJKE BEGELEIDING

Directe toegang tot mij

MAXIMAAL 8 DEELNEMERS

Founding Edition

NORMALE INVESTERING

€1188

EXCLUSIEF VOOR DE FOUNDING EDITION

€888

Gespreid betalen is
mogelijk.

JA. IK VOEL DAT DIT MIJN MOMENT IS.

MISSCHIEEN IS DIT JOUW MOMENT

Misschien voel je enthousiasme. Misschien spanning. Misschien weerstand.

Misschien merk je dat een deel van jou direct ja voelt terwijl een ander deel alweer redenen begint te bedenken waarom dit nu niet het juiste moment zou zijn.

Voel dan eens wat er gebeurt wanneer je al die stemmen even niet hoeft op te lossen. Adem. Voel je lichaam. En stel jezelf één eerlijke vraag:

Wat zou ik kiezen als ik mezelf niet langer klein hoefde te houden?

Je hoeft niet te weten hoe deze acht weken precies voor jou gaan verlopen. Je hoeft ook niet eerst volledig klaar te zijn.

Deze reis gaat juist over leren luisteren naar wat diep vanbinnen klopt en daar steeds meer naar durven handelen.

Dus voel. Is dit mijn moment? Voel je ergens een ja? Luister daarnaar.

WELKOM BIJ DE FOUNDING EDITION

PERSONAL HEALING PROGRAM

13 september tot 8 november 2026 · Maximaal 8 deelnemers · Founding investering €888

JA, IK BEN ERBIJ

Voel je een ja? Stuur dan gelijk een berichtje naar Mathijs om te laten weten dat je erbij wilt zijn. Vanwege de beperkte hoeveelheid plekken kan de groep snel gevuld zijn.



Ik ontmoet je graag.

Mathijs Bos

In service to Love.