

## In de praktijk

Bij De Kern komen cliënten met uiteenlopende vragen. Er zijn mensen geweest die hun zelfvertrouwen wilden opkrikken om te durven zeggen wat ze dachten en personen die zichzelf uit het oog zijn verloren na een lange periode van zorg voor kinderen of een zieke partner.

Anderen wilden zich een blijer mens voelen, meer in contact komen met hun gevoel, beter luisteren naar zichzelf en bewuster leven.

Ook waren er mensen die De Kern inschakelden om inzicht te krijgen in hun rouwproces, om grote verliezen te kunnen accepteren of om een afscheidsritueel voor een overleden dierbare uit te voeren, omdat er nooit een echt moment van afscheid is geweest.

Iedereen is welkom bij De Kern. Voel je vrij om contact op te nemen voor meer informatie of een afspraak.



## Over Yvonne

*Yvonne Meyer is oprichter van De Kern. Zij haalt grote voldoening uit het begeleiden van mensen bij hun persoonlijke ontwikkeling en bij afscheid en rouw. Het geeft zin aan haar leven. Ze werkt vanuit de overtuiging dat ons innerlijk verbonden is met iets dat groter is dan wij kunnen bevatten. Voor de een is dat God of Allah, voor de ander is dat de natuur of het universum. Hoe jij jezelf ook in het geheel ziet, Yvonne respecteert jou en de dingen die je hebt meegemaakt en hebben gevormd.*

## Leef bewust en in balans

*De Kern is een praktijk voor bewustzijn en balans.*

*Vind in jezelf rust, ruimte en vrede. Laat je niet meer leven, maar neem het leven in eigen hand!*

Kloosterstraat 50

7571 DB Oldenzaal

(06) 14 379 278

[www.dekernonline.nl](http://www.dekernonline.nl)



praktijk voor  
bewustzijn & balans

## Waarbij kan De Kern jou helpen?

Soms wordt het leven dat je gewend bent zo opgeschud door een ingrijpende gebeurtenis of ervaring, dat je de balans kwijtraakt. Je kunt dan met vragen zitten waarop je alleen geen antwoord vindt. Past die baan nog wel bij je? Waar komt dat gevoel vandaan dat er 'meer' moet zijn? Maar ook: hoe ga je om met de ziekte van jezelf of je partner?

De Kern helpt je bij het leiden van een leven dat je als vrijer en losser ervaart, een leven dat je zelf kunt en durft vorm te geven. Je bent in balans omdat je weet wie je bent, hoe je in elkaar steekt, waar jouw hart ligt en waar je goed in bent.



## Bewustzijn en balans creëren, hoe doe je dat?

### COACHING EN PERSOONLIJKE ONTWIKKELING

We komen in ons leven allemaal weleens vast te zitten. Dat kan allerlei oorzaken hebben, bijvoorbeeld werk, relaties, gezondheid of levensveranderende gebeurtenissen. Soms heb je hulp nodig om weer op het juiste spoor te belanden. De coachingsessies kunnen zich richten op:

- Krijg meer zicht op jouw eigen identiteit: wie ben jij en wat wil jij?
- Herken en verander vastgelopen gedragspatronen;
- Hulp bij relatieproblemen;
- Begeleiding bij afscheid van een naaste, maar ook van werk, gezondheid, relatie of een droom.

### MINDFULNESS

Mindfulness wordt toegepast bij spanning, stress en zelfs bij depressie. Train jezelf in het aanbrengen van balans en rust in je leven. Leer accepteren, loslaten, minder vanuit je hoofd en meer vanuit je hart te leven.



### RITUEELBEGELEIDING BIJ OVERLIJDEN

Aandacht voor een laatste eervolle groet is belangrijk en luistert nauw opdat je op een goede manier afscheid kunt nemen. Dat geldt bij recent overlijden maar ook als de dierbare al langere tijd niet meer onder ons is. De Kern begeleidt bij het vormgeven van een passend afscheid, zowel in woord en ritueel.