

Body Coaching

Ons lichaam, regeert op datgene wat het meemaakt en dat kan stress veroorzaken. We voelen het in onze schouders of onze rug of ergens anders in ons lichaam. Zogenaamde oplossingen zijn vaak van korte duur.

Het verband tussen spieren, meridianen en emoties werd in de 60er jaren ontwikkeld in Amerika. Een groep chiropractors waaronder George Goodheart en John F. Thie noemde deze methode Toegepaste Kinesiologie: een combinatie van fysiotherapie, chiropractie en acupunctuur. De ontdekking dat het lichaam informatie opslaat en dat dit middels het testen van spieren vertaald kan worden, heeft veel creatieve geesten geïnspireerd.

De spiertesten en correctiemethodes die gebruikt worden binnen Body Coaching vinden hun oorsprong in de Toegepaste Kinesiologie en Touch for Health. Het is een samenvatting van een veel groter geheel. In de lijn van John F. Thie wil ik Body Coaching toegankelijk maken voor een groot publiek.

Het is mijn doel de kennis die ik in de afgelopen 30 jaar heb opgedaan in een werkbare en eenvoudige vorm aan te bieden. Zo kunnen we van- en met elkaar leren tijdens deze ontdekkingsreis. Gezondheid is voor iedereen en ik daag je daarom uit om de verantwoordelijkheid voor jouw lijf en leven in de hand te nemen. Je hoeft geen therapeut te zijn om iets goeds voor jezelf of je familie en vrienden te doen. Net als John F. Thie hoop ik dat er op een dag in ieder gezin een Body Coach is. Daarnaast kan Body Coaching als een kapstok dienen voor vele therapeutische werkmethodes.

Body Coaching geeft inzicht in de samenhang tussen spieren, 14 meridianen, de gerelateerde organen, emoties en de klachten die daaraan gekoppeld zijn.

In de cursus komen de volgende thema's aan bod:

- De relatie tussen energie, organen, spieren en klachten
- Hoe vertaal je de (emotionele) boodschap van je lichaam
- Waarom doe je wat je doet
- De werking van stress en de invloed op je functioneren
- Je drijfveer, je sterke kant en de manier waarop dit zich uit in je werk en je relaties



Aria den Hartog heeft duizenden mensen begeleid tijdens privésessies en in cursussen. Elke keer werd ze geprikkeld door de boodschap van het lichaam. Wat begon uit nieuwsgierigheid werd de motor in haar leven.

Ze heeft een achtergrond in de reguliere geneeskunde en de natuurgeneeskunde. Jarenlang was ze Instructor Trainer voor Touch for Health en Wellness Kinesiologie van Nederland en Hongarije.

Zij is de grondlegger van de Nederlandse School voor Kinesiologie (NSK), Stichting Kinesiologisch Netwerk Nederland (KNN) en het tijdschrift Kinesiologie. Als trainer werkte ze wereldwijd.