



De Doorbraak

Multidisciplinaire groepspraktijk

*Ontspannen, bewegen en natuurlijke
voeding, als medicijn voor je lichaam.*



“ Om weer helder te kunnen zien, hoef je vaak alleen van perspectief te veranderen. ”

A. de Saint-Exupéry

Wij zijn een gedreven, dynamisch team van gediplomeerde deskundigen. Ieder van ons werkt vanuit een specifieke therapeutische achtergrond, voor uiteenlopende vragen en met eigen methodieken.

Onze aanpak... op en top persoonlijk en volgens jouw behoeften.

De sterkte van onze groepspraktijk is de bundeling van verschillende disciplines, zodat we een draagvlak vormen waarin er samen kan gezocht worden naar een zo passend mogelijk traject op jouw hulpvraag. Er kan gekozen worden voor één of meerdere zienswijzen. We werken **individueel**, maar bieden tevens **groepssessies** aan.

Onze 3 peilers:

1

Voeding en gezondheid

Afslanken, allergieën, en andere voedings- en lichaamsvragen

2

Relaxatie en ontspanning

De kracht van stilte en rust ervaren

3

Mentaal en emotioneel welbevinden

Praktische ondersteuning en bewustwording



Naar een gezond eetpatroon

In onze praktijk gaan we kijken naar wat je lichaam van nature nodig heeft om optimaal te werken, los van aangeleerde gewoontes, cultuur en industriële ontwikkeling. We spreken ook de intelligentie van je lichaam aan om antwoorden te vinden op de vraag wat ondersteunend is, kracht én herstel geeft.

Je bent welkom met vragen over gewicht, gewoontes, lichamelijke klachten, emo-eten,...

Het voedingsadvies baseert zich op natuurlijke voeding, de Chinese voedingsleer en bloedgroepgericht-denken.

We stellen samen een haalbaar voedingsplan op waarvan alle ingrediënten in de supermarkt te vinden zijn. Het advies is aangepast aan het gezinsleven, werk, bewegingspatroon en vrije tijd.

Wat als patronen moeilijker te doorbreken zijn?

Voedings- en Familieopstellingen

Opstellingen zijn verrassende en boeiende sessies (in groep of individueel) die verfrissende en stimulerende informatie over je levenspad geven. Een familieopstelling toont hoe je relaties nu onbewust ervaart, hoe je omgaat met voeding en met je gezondheid.

Het werkt om uit het gevoel 'op dieet te zijn' te komen, om een gezonde levensstijl aan te houden en je haat-liefde verhouding met eten én die kilo's los te laten. Je komt te weten waarom je doet wat je doet en welke oplossingen passend zijn voor jou als persoon.



Positieve, blijvende veranderingen met hypnose

Via hypnose krijg je rechtstreeks toegang tot je onbewuste gewoontes die je overgewicht of een ander ongemak veroorzaken. Tegelijkertijd wordt de kracht wakker gemaakt om er mee te stoppen. Ons onderbewuste is wel degelijk in staat om het verleden los te laten en innerlijk een nieuwe richting te kiezen die je helpt om prettiger en gezonder te leven.

De hypnosetherapeut specialiseerde zich op vlak van gewicht, rookstop, angsten, lichaamsbeleving- en genot, hoogsensitiviteit en persoonlijke groei.





Voetreflexologie

“We geloven in de kracht van aanraking en ontspanning. Het geeft je nieuwe energie en innerlijke rust. Het geeft je een duwtje in de positieve richting.”

Je voeten zijn een reflectie van je hele lichaam en er is te voelen waar zich spanningen en blokkades in het lichaam situeren. Door hier zacht en steviger op te werken, krijgt je lichaam de stimulans om tot rust te komen.

Er ontstaat emotioneel en fysiek herstel:

- verbetert je slaapkwaliteit
- positief effect op stress en angst
- versterkt je weerstand
- stimuleert je darmwerking (vlottere stoelgang)
- verlaagt de bloeddruk
- ...

Deep tissue behandeling

Dieptemassage is een manuele massagetechniek die verharde spieren en weefsels in het lichaam losmaakt. Zo verminderen klachten als pijn en bewegingsbeperkingen van het lichaam. Ook je energie kan dan weer vrij stromen.

Door fysieke en mentale uitdagingen verschijnen er in ons lichaam fysieke klachten, zoals ongewenste spierspanningen in nek, schouders, rug, armen, benen, borst ...

Door de behandelingen voelen je spieren soepeler, zijn ze beter doorbloed en kunnen ze herstellen.



Maak kennis met ons team



Birgit Gilis

Diëtiste, hypnotherapeut,
systemisch coach, zaak-
voerder















Lies Paeshuyse

Gezondheidsbegeleider,
voetreflexologie

 *Locatie:* Terlaemenlaan 36, 3550 Zolder



-  HSP coaching
-  Hypnotherapie
-  Systemisch coachen
-  Diëtiste
-  Voetreflexologie
-  Yoga
-  Ademcoach
-  Wandel- of natuurcoach
-  Gezondheids- en lichaamscoach
-  Relaxatie en ontspanning
-  Deep Tissue massage
-  Meditatie
-  Expressief Dansen
-  Energiewerk
-  Gezondheidsbegeleider
-  Voedings- en Familieopstellingen

Ontdek ons hele
team en aanbod:
dedoorbraak.be

Wil je ons
team versterken?
dedoorbraak.be





Gedrukt op gerecycleerd papier

🏠 Terlaemenlaan 36, 3550 Zolder

☎ 011 555 038 📱 0477 130 006

🌐 www.dedoorbraak.be