

De leefstijlcoach
met aandacht voor binnen & buiten

Stap voor stap blijvend gezonder







Tarieven

Kennismaking	kosteloos
Intake (1 1/2 uur)	€ 97,50
Coachsessie (1 uur)	€ 65
All-in Houvast	€ 395
Intake & 5 coachsessies	
In 6 maanden	

Leefstijlcoaching

Wil je gezonder leven? Goed in je lijf voelen ? Naar je lichaam luisteren? Een gezonde leefstijl kan veel opleveren. Voor iedereen is er wat te halen. Het kan gaan om voeding, eetgewoontes, meer beweging, minder zitten, stress, slaap en ontspanning. Patronen doorbreken en nieuwe gewoontes creëren kost tijd en aandacht. Je vergroot je inzicht en maakt bewuste keuzes om stapsgewijs gezonde gewoontes te ontwikkelen die bij jou passen. Een blijvende gedragsverandering in jouw leefstijl.

Individuele coaching

Voor iedereen die zijn leefstijl wil verbeteren. Een persoonlijke aanpak waarin we toewerken naar jouw stip aan de horizon. Ik geef je handvatten om gezonde keuzes te maken, een zetje of steun waar nodig, een oppepper om het vol te houden en ben je klankbord. Jij gaat ervaren, reflecteren, echt naar jezelf kijken, leren en stap voor stap blijvend veranderen. Tot je klaar bent om je eigen weg verder te gaan. Je kunt kiezen voor losse sessies of we spreken een vast aantal sessies af op basis van de intake. Of, voor wat meer houvast, een all-in pakket voor een periode van 6 maanden.

Gecombineerde Leefstijlinterventie

Voor mensen met overgewicht (BMI 25-30) en een gewichtsgelateerd gezondheidsrisico of voor mensen met obesitas (BMI >30). Met een doorverwijzing van de huisarts wordt de GLI vergoed door de ziektekostenverzekeraar. Ik ben licentiehouder van het programma CooL (Coaching op Leefstijl). Dit bestaat uit een combinatie van individuele en groepscoaching. In 24 maanden ga je voor verbeteringen in leefstijl, gezondheid (gewicht, middelomtrek, BMI) en kwaliteit van leven.

Workshops

Samen voor gezond. Doe mee en leer tegelijk in een van deze workshops:
Ga voor Groenten: we mogen best meer groenten eten. Hoe doe je dat?
Weet wat je Eet: gezonde keuzes in de supermarkt en etiketten lezen
Spirit of Sports: welke manier van bewegen en sporten is nu echt Jij?
Go with the Flow: stap op de SUP en laat je meevoeren over de Rotte
Stress Less: gooi je mobiel aan de kant en neem je tijd voor deze workshop
Keuken Kast Kuur: ik kom langs in jouw keuken, voor tips en inspiratie



Work-Outs

Buiten werken aan je fitheid of balans. De work-outs worden wekelijks gegeven in blokken van 6 weken. Naast een lekker uur en een goed gevoel neem je altijd iets mee naar huis om in het dagelijks leven toe te passen of om zelf te trainen. Je gebruikt je lichaamsgewicht en de omgeving om je eigen inspanning of ontspanning te vinden. Kies uit:
Ga voor Fit: verbeteren van kracht en uithoudingsvermogen
Ga voor Balans: yoga voor een gezond lichaam en geest



Op Reis

Ga voor Gezond heeft twee eigen locaties voor een vakantie, meerdaagse workshops of retraite. De reizen brengen alles wat in een gezonde leefstijl zit: goed eten, iedere dag bewegen of sporten, lekker slapen, ontspanning en tijd voor reflectie. Fris en helder van lijf en geest stap je na deze reis door in je eigen leven. Je kunt op Reis Aan Zee (Zeeheid in Callantsoog, Noord-Holland) of In De Bergen (Chalet Berggluck in Piesendorf, nabij Zell Am See Kaprun, Oostenrijk). De reizen zijn het hele jaar door op aanvraag te boeken voor groepen of je/jullie sluiten individueel aan bij een groep.





Over mij

Luisteren naar je lichaam, sporten en natuur: de basis lag er van jongs af aan. Een sterk lichaam en een sterke geest kreeg al vroeg een speciale betekenis. In mijn leven heb ik een hoop moois gedaan, (mee)gemaakt en opgebouwd. Maar ook verloren en weer opgebouwd. Je kunt altijd opnieuw beginnen. Mijn eigen lijf heeft me een aantal keer in de steek gelaten en mijn man kreeg een zwaar herseninfarct na een skeelerongeval waardoor hij halfzijdig is verlamd. Vechten tussen grenzen opzoeken, verleggen en erkennen.

Een goede gezondheid draagt veel bij aan de bescherming en herstel van ziekte, letsel en bij beperkingen. En het is ook gewoon fijn om je goed en gezond te voelen. Naast alle levenslessen heb ik een opleiding tot post HBO leefstijlcoach en Fitness Trainer A afgerond en volg ik een 200-uurs Yin/Yang yoga opleiding. De verbinding tussen lichaam en geest vind ik erg bijzonder.

Ik ben graag in beweging, letterlijk en figuurlijk. Het liefst buiten, waar ik met mijn lijf en hoofd de omgeving kan gebruiken. Bijna 20 jaar werkte ik hard met mijn hoofd maar niet met mijn lichaam, behalve in mijn vrije tijd en wat bijbaantjes in de sport. Met Ga voor Gezond viel alles op zijn plek: mijn hoofd, hart en lijf. Mijn deuren staan open: aan de Rotte, aan zee en in de bergen. Ik neem je mee in beweging. Mijn coachpraktijk is ook de uitvalsbasis voor Ga Suppen: ontspannen bewegen, genieten van de Rotte en een mooie tijd beleven.

Heb vertrouwen in jezelf en beweeg je eigen weg. Maak je eigen keuzes en ga daarvoor.

Maar bovenal: ontvang het leven en haal het moois eruit. Ik kijk uit naar onze ontmoeting.

Marjolijn Schell-Thijsse

Ga voor Gezond
Rottekade 23 2661 JM Bergschenhoek
06 12769573
www.gavoorgezondcoaching.nl
info@gavoorgezondcoaching.nl
AGB code: 90111247
Aangesloten bij de BLCN en zorggroep IZER

