

Ontdek de kracht van jouw eigen stem – Een uniek coachtraject bij In de Oude Hof & praktijk Stim

Een grensverleggende samenwerking tussen coach Hille Vlasman en stembevrijder Sjoukje van der Land

Ben jij toe aan een nieuwe stap, een frisse blik op jouw persoonlijke groei, of het diepe verlangen om jezelf vrijer te voelen in wie je bent en wat je doet? Wil je ervaren hoe het is als jouw stem – letterlijk én figuurlijk – gehoord wordt? Dan is het unieke coachtraject van Hille Vlasman (In de Oude Hof) en Sjoukje van der Land (praktijk Stim) precies wat je zoekt.

Waarom kiezen voor dit coachtraject?

In een wereld waarin veel draait om presteren, voldoen en aanpassen, raken mensen soms verwijderd van hun eigen kracht en authenticiteit. Je stem, zowel in woorden als in klanken, weerspiegelt wie je werkelijk bent. Maar hoe vaak gebeurt het dat je echte stem niet meer klinkt, of zelfs wordt onderdrukt? Of dat je merkt dat je in patronen blijft hangen, worstelt met onzekerheid, of het contact met jezelf dreigt kwijt te raken?

Dit coachtraject brengt twee krachtige werkvormen samen: coaching door Hille Vlasman, en stembevrijding door Sjoukje van der Land. Het resultaat is een traject waarin denken, voelen en doen samensmelten – en jij de vrijheid vindt om volledig jezelf te zijn.

Wie zijn jouw begeleiders?

- Hille Vlasman – Supervisor & Coach (In de Oude Hof, www.indeoudehof.nl): staat bekend om zijn betrokken wijze van begeleiden met aandacht voor voldoende balans tussen diepgang en lichtvoetigheid. Hille heeft jarenlange ervaring in het begeleiden van professionals en particulieren die zich willen ontwikkelen in hun rol, werk of persoonlijk leven. Vanuit de prachtige locatie In de Oude Hof biedt hij een veilige plek voor reflectie, verkenning en groei. Met oog voor jouw unieke kwaliteiten weet Hille de juiste vragen te stellen en samen met jou te kijken naar patronen, verlangens en mogelijkheden.
- Sjoukje van der Land – Stembevrijder (praktijk Stim, www.praktijkstim.nl): Sjoukje begeleidt mensen in het loslaten van blokkades rondom hun stem en expressie. In praktijk Stim nodigt zij deelnemers uit om via klank, adem en lichaam de weg naar binnen te maken. Door stembevrijding creëert Sjoukje ruimte voor jouw authentieke geluid en leert ze je hoe je spanningen kunt loslaten en jezelf kunt laten horen, zonder oordeel of schaamte. Haar aanpak is zacht, uitnodigend en tegelijk krachtig transformerend.



Hoe ziet het traject eruit?

Dit traject bestaat uit een zorgvuldig samengesteld programma, waarin individuele gesprekken worden afgewisseld met praktische stembevrijding en gezamenlijke reflectie. Het traject is opgebouwd rond de volgende elementen:

- Intakegesprek: Samen onderzoeken we jouw wensen, doelen en eventuele vragen. Waar verlang je naar? Waar loop je tegenaan? Dit gesprek vormt de basis voor een traject op maat.
- Coaching: Onder begeleiding van Hille ga je op onderzoek naar jouw patronen, overtuigingen en verlangens. Wat houdt je tegen? Waar stroomt het juist? Je krijgt handvatten om stappen te zetten, grenzen te verkennen en mild te zijn voor jezelf.
- Stembevrijding: Sjoukje begeleidt je in stem- en klankoefeningen waarbij niet het resultaat telt, maar de ervaring. Je maakt contact met je lichaam, adem en stem en laat horen wat zich aandient. Ook ongemakkelijke gevoelens mogen er zijn – juist dan ontstaat er ruimte voor bevrijding.
- Tussentijdse reflecties: Na iedere sessie is er ruimte om stil te staan bij wat je hebt ervaren, wat geraakt heeft en wat je wilt meenemen naar je dagelijks leven.
- Afsluiting: We ronden het traject af met een slotgesprek waarin je terugblijkt, inzichten deelt en vooruitkijkt naar hoe je alles wat je geleerd hebt, toepast in je leven.

Voor wie is dit traject?

Dit traject is geschikt voor iedereen die zichzelf beter wil leren kennen, meer uit het leven wil halen, of zijn of haar stem wil (her)ontdekken. Bijvoorbeeld als je:

- Vastloopt in werk, studie of privéleven;
- Last hebt van onzekerheid of faalangst;
- Je moeilijk kunt uitspreken of gehoord voelt;
- Meer in contact wilt komen met je gevoel of intuïtie;
- Verlangt naar meer expressie of vrijheid in wie je bent;
- Nieuwsgierig bent naar de kracht van stem en klank in persoonlijke ontwikkeling.

Wat levert het op?

- Inzicht: Je krijgt helderheid over je patronen, overtuigingen en drijfveren.
- Zelfvertrouwen: Door letterlijk je stem te laten horen, groeit je innerlijke kracht.
- Ruimte: Je leert spanningen loslaten en creëert ruimte voor nieuwe mogelijkheden.
- Authenticiteit: Je komt dichterbij wie je werkelijk bent, en durft dit te laten zien.
- Verbinding: Je legt contact met je binnenwereld én met anderen, vanuit oprechtheid en openheid.
- Duurzame verandering: Je krijgt praktische tools en inzichten waarmee je ook na het traject verder kan groeien.

Unieke locatie en sfeer

De sessies vinden plaats op twee bijzondere plekken in Friesland: de rustgevende, groene setting van In de Oude Hof, en de inspirerende sfeer van praktijk Stim. Beide locaties bieden ruimte en veiligheid voor echte ontmoeting – met jezelf en met de ander.

Aanmelden of meer informatie?

Ben jij nieuwsgierig geworden naar wat dit traject voor jou kan betekenen? Neem dan vrijblijvend contact op met Hille Vlasman voor een kennismakingsgesprek. Samen kijken jullie welk pad het beste aansluit bij jouw wensen.

Geef jezelf het cadeau van je eigen stem en innerlijke vrijheid – je bent van harte welkom!

info@indeoudehof.nl

06-128 71671 (Hille Vlasman)