

Prima-leven

Vrijheid in verbinding

Persoonlijke ontwikkeling & therapie



*Wie zijn wij? Wie is het die onszelf waarneemt?
Zijn we ons bewustzijn?
Wat doen we met ons systeem (pijnpatronen en historie) als we ons
bewustzijn beter begrijpen?*



Mogelijkheden in de praktijk Prima-leven

Workshops. Ieder jaar zijn er workshops genaamd **H-echte relaties** voor een ieder (alleenstaand, met of zonder relatie) die in relaties wat in uit te zoeken heeft. Hier wordt gewerkt in groepen vanuit een open inschrijving. Zie de website voor het actuele aanbod, data en het programma.

Opleiding Emotionele Begeleidingskunde & Karakterstructuren. Dit is een must voor iedereen die op een effectieve manier mensen moeten begeleiden. Deze groepen hebben de doelstelling over langere periode (voor- en/of najaar) dieper op persoonlijke thema's in te gaan. De samenstelling van dergelijke groepen is per periode vast en er is ieder halfjaar een instroommoment. Zie de website voor het actuele aanbod.

Impuls sessies Dit zijn paren-sessies met de focus op intensief themawerk. Dit bijvoorbeeld naar aanleiding van een crisis of omdat je een doorbraak of diepere ontwikkeling wilt aangaan met je partner. Hier zijn zowel Marc en Margreet als therapeuten aanwezig. Deze sessies duren 2 uur.

Individuele sessies Deze zijn effectief vanwege hun persoonsgerichte inzet (**Relatietherapie** z.o.z.). Zeker wanneer praten (louter analyse) niet meer helpt. Het brede scala aan werkvormen biedt goede werk- en analysemogelijkheden.

De introductie bijeenkomsten Deze zijn vooral bedoeld om kennis te maken met de werkvormen. Ze worden gegeven tegen kostprijs en er is gelegenheid voor vragen en uitleg.

Prima-leven biedt mogelijkheden voor degenen die te weinig baat hebben gehad bij eerdere cognitieve trajecten. De no-nonsense, dicht-bij-de-grond methodieken spreken snel aan.

Voor vragen, afspraken en literatuurverzoeken kunt u vrijblijvend contact opnemen met de locatie/secretariaat op nummer: **0180-707519** of via de e-mail: info@prima-leven.nl en website: www.prima-leven.nl

Praktijkadres: Prima-leven, PraktijkcentrumCarnisse
Middeldijkerplein 3^a
2993 DL Barendrecht

Postadres: Marc Aarts, Mandenmakerij 11
2993 CG Barendrecht

Gecertificeerd lid **NIBA (Nederlands Instituut voor Bio-Energetische Analyse)**
Astersingel 74, 2651 PK Berkel en Rodenrijs

Niba is verenigingslid van de **NVLP**, **EFBAP** en van het **IIBA** (International Institute for BA)
Gecertificeerd NAP (EWAO 455) AGB-codes: Zorgverlener 90-037407, Praktijk 90-(0)16032

Voor **bedrijven** is er de site www.primapreventie.nl re-integratie, preventie en vitaliteit.
De site www.primapersona.nl richt zich zowel op het management als op de werkvloer in de vorm van opleidingen, coaching, advies en groepstrainingen.





Ik ben Marc Aarts, vrij gevestigd therapeut te Barendrecht, geboren in 1966, getrouwd en vader van drie kinderen.

Vanaf 1996 ben ik bio-energetische (BE) workshops gaan volgen aan het ACBA te A'dam. Van 2003 tot 2007 heb ik de opleiding tot BE-therapeut aan het NIBA gevolgd. In 2007 heb ik de module psycho-pathologie aan het STIPO afgerond.. 2011 Core -Energetics in New York 5^e jaar post-graduates. 2014 Isaac Saphiro na-scholing.

Alle opleidingen en cursussen, mijn levens-ervaring en persoonlijke ontwikkeling vormen de basis van wie ik nu ben en hoe ik werk: steeds werkend aan **verdieping, ontwikkeling en geluk.**

Prima-leven is een praktijk voor persoonlijke ontwikkeling, psychotherapie,relatietherapie, coaching, re-integratie, diagnose en psycho-educatie. De werkvormen komen uit de Bio-Energetische analyse, Core Energetics, Gestalt en Primal-therapie. Deze werkvormen geven goede een goede aansluiting op ieders proces en omstandigheden.

Core Energetics beoogt het verwerken van pijnlijke gebeurtenissen of gemis, zodat je authentieke zelf met hart en ziel vrijkomt. Core-Energetica biedt vele methoden om blokkades in het 'hier en nu' te vermoeien zodat de gevoelens en spanningen welke in het lichaam worden opgehouden, kunnen loskomen en je levensenergie vrij ter beschikking komt. Deze methodiek staat open voor het feit dat zingeving in het grotere geheel, het spirituele domein een rol van betekenis speelt in ons leven. Een ieder kan daar zijn eigen invulling aan geven.

Met **bio-energetica** (ook een lichaamsgerichte therapievorm) wordt met behulp van ademhaling en oefeningen gewerkt aan je fysiekmentale ontwikkeling. Zo is te ontdekken hoe om te gaan met impulsen, verlangens, mogelijkheden en hoe te reageren op de omgeving. Zo ervaar je door de lichaamsgerichte oefeningen opnieuw de balans in jezelf. Door de oefeningen kun je beter je grenzen aangeven en makkelijker contact maken. Veel mensen ademen oppervlakkig. Voluit ademen geeft meer zuurstof en energie. Dieper ademen betekent ook meer voelen en meer leven.

De no-nonsense methodiek is gebaseerd op de leerschool van **A. Lowen** en bleek al voor velen dé manier om een concrete start te maken met hun persoonlijke ontwikkeling.

Als praat- of cognitieve therapieën niet (meer) helpen , dan blijken lichaamsgerichte therapieën vaak bijzonder effectief.

Veelal is de aanleiding dat men door de druk vanuit werk, relatie of door moeilijke omstandigheden zichzelf weer terug moet vinden. In deze zoektocht is er vaak een noodzaak tot verandering, het loslaten van ongewenste terugkerende patronen of is er noodzaak tot ondersteuning (b.v. bij verlies).

De praktijk *Prima-leven* biedt passende werkvormen aan voor bovengenoemde thema's. Meer informatie over de praktijk vindt u op mijn website www.prima-leven.nl



Want altijd scheiding.

Altijd weer begroeten.

Gedreven door verlangen en gemis.

Tot aan 't uur van eindelijk ontmoeten.

Waaruit geen scheiden is te zien.

Jacob Israël de Haan

Relatietherapie dient meestal om problemen in je relatie helder te krijgen en om tot een betere onderlinge communicatie te komen. Relatietherapie biedt goede kansen om zelf tot ontwikkeling te komen.

Zo is het mogelijk opnieuw te kiezen of je voor je relatie wilt gaan of dat je wilt stoppen. Dan is het belangrijk om voor de goede redenen bij elkaar te blijven, of dat je niet voor de 'foute' reden uit elkaar gaat. Door aan meer bewustzijn te werken, kun je betere keuzes maken. Kies je ervoor je relatie af te ronden dan is het goed dat heel zorgvuldig te doen, zeker als er kinderen in het spel zijn.

Kies je voor elkaar te gaan, dan betekent het ook het dieper aangaan van je eigen thema's. Hoe ontwikkel je b.v. in de relatie de juiste balans tussen vrijheid en verbinding? Welke actieve of passieve controlepatronen spelen er? Hoe is macht verdeeld? Welke rol heeft intimiteit? Zelf gelukkiger worden om zo beter te kunnen genieten van het leven (en je relatie) is in 't algemeen een belangrijke doelstelling.

Iedereen kan vrijblijvend contact op nemen (eventueel samen met partner) om te onderzoeken waar je aan wilt werken.

Veel verzekeraars vergoeden (gedeeltelijk) de behandelingen zie onze website: www.prima-leven.nl onder tarieven. Een privé-intake tegen privétarief kost 40 euro. Voor een diagnose - expertintake (voor [bedrijven](http://www.prima-preventie.nl)) zie de website: www.primapreventie.nl

