HET COACH LOKAAL PRESENTEERT

Yin Somatics®

From Armour to Alignment



LICHAAMSGERICHT · EMOTIONEEL · ENERGETISCH

Diepgaand somatisch lichaamswerk
voor professionals die met lichamen werken.

5-DAAGSE OPLEIDING · 9 T/M 13 JUNI 2027 · BRAAMT

DOOR ANNEKE HETTERSCHEID

WAT HET BRENGT

Van pantser naar balans

Elk lichaam draagt een geschiedenis. Spanning die ooit nodig was. Een adem die leerde stoppen. Een buik die zich sloot, schouders die nooit meer helemaal zakten. Die bescherming was ooit de slimste keuze van het lichaam. Maar bescherming die blijft, kost energie, dempt het voelen en houdt het zenuwstelsel in de beschermstand.

In Yin Somatics® leer je een lichaam begeleiden dat die bescherming laag voor laag loslaat. Niet door te duwen, maar door de voorwaarden te scheppen waarin het lichaam zelf de weg terug naar balans vindt. Fysiek, emotioneel en energetisch.

Wat het je cliënten brengt

✓ Rust in een zenuwstelsel dat lang in de beschermstand stond

✓ Ruimte in adem, buik en bekken

✓ Zachter weefsel en meer bewegingsvrijheid

✓ Contact met gevoel dat lang weggestopt was

✓ Energie die weer stroomt, zoals warmte, levendigheid, vitaliteit

✓ Gronding en thuiskomen in het eigen lijf

Wat het jou brengt

✓ Werken vanuit waarneming in plaats van protocollen

✓ Rust en gegrondheid, ook als er veel opengaat

✓ Een breed palet aan interventies in één opleiding

✓ Vertrouwen in je handen, je hart en je intuïtie

✓ Je eigen lijf in balans, omdat je alles eerst zelf ervaart

✓ Een onderscheidend aanbod in je praktijk





Het lichaam kent de weg terug naar balans. Jij leert de ruimte maken waarin het die weg kan vinden.

WAT JE LEERT

Zes lagen, één manier van werken

Somatisch, emotioneel en energetisch lichaamswerk



Polyvagaal werken

De polyvagaaltheorie als kaart voor elke sessie. Je herkent in welke staat een zenuwstelsel is, ondersteunt regulatie en gebruikt je eigen ventrale staat als anker.

Orgaanmassage en bekken

Buik en bekken als plek waar stress en emotie zich vastzetten. Je geeft organen ruimte en beweging terug en werkt met de bekkenbodem als basis van gronding en levenskracht.

Energetisch werk en activatie

Handoplegging, energetische activatie en het vrijmaken van stagnatie. Je leert wanneer een lichaam activatie nodig heeft, en wanneer rust.

Fascia, psoas en unwinding

Fascia als drager van spanningspatronen, de psoas als spier van overleving. Fascia release, psoaswerk, pandiculatie en de kunst om het lijf te laten uitrollen.

Hartgedragen werken

Werken vanuit en met het bio-energetische veld van het hart. Je leert je eigen hartveld inzetten als bedding voor de ander.

Adem, beweging en ontlading

Ademwerk, shaking, tapping, klank en micro-bewegingen. Je leert ontlading opwekken, volgen en afronden, van de eerste trilling tot de rust erna.

Yin als fundament

Dit is geen Yin-yogaopleiding. Yin is hier geen yogastijl, maar een principe: vertragen, waarnemen en ruimte geven. Dieper gaat niet harder, dieper gaat langzamer. Op die bedding bouw je lichaamswerk, emotioneel en energetisch werk, dat je inzet in 1:1 sessies, behandelingen, coaching, groepslessen en retreats.

WAT JE MEENEEMT

Na deze opleiding heb je

✓ Een polyvagale kaart voor elke cliënt en elke interventie

✓ Alle kennis en vaardigheden voor diepgaand somatisch lichaamswerk: fascia, psoas, unwinding, orgaanmassage en bekkenwerk

✓ Het vermogen om op drie lagen tegelijk te werken, lichaam, emotie en energie

✓ Hartgedragen en energetisch vakmanschap, met handoplegging en activatie

✓ Zelfvertrouwen om ontlading veilig te begeleiden, van eerste trilling tot rust

✓ Een rijke gereedschapskist, direct toepasbaar in sessies, behandelingen en groepen

✓ Onderscheidingsvermogen: zien wat zich werkelijk aandient, en weten wat je doet, of juist laat

Wij werken uitsluitend in kleine groepen, met alle aandacht voor het individu.



Over Anneke

Anneke Hetterscheid is oprichter van Het Coach Lokaal en ontwikkelaar van meerdere beroepsopleidingen in somatisch, energetisch en therapeutisch lichaamswerk. Ze werkt al meer dan twintig jaar met het lichaam, begeleidde duizenden mensen en leidde honderden professionals op.

In Yin Somatics® brengt ze samen wat zelden samenkomt: polyvagaal werken, fascia en psoas, orgaanmassage, bekkenwerk, hartgedragen en energetisch werk, met Yin als fundament.

Praktisch

9 t/m 13 juni 2027 · Het Coach Lokaal, Braamt
Minimaal 6, maximaal 10 deelnemers
€ 1333 (early bird), na 1 april ’27 € 1555, inclusief lunch, syllabus en certificaat
Deelbetaling mogelijk