



Yvonne Verhaar
— TACTIEL STIMULERING —



Maak kennis met de kracht van aanraking



06 11 56 93 41



info@yvonneverhaar.com



www.yvonneverhaar.com/
tactielstimulering



Neem gerust contact op voor meer
informatie of het maken van een afspraak.



“Een zachte aanraking kan een
groot verschil maken.” 



TACTIELE STIMULERING

Ontspanning, rust en welzijn door bewuste aanraking



Voel je gespannen, onrustig of overprikkeld?

Tactiele stimulering is een zachte, ritmische aanraakmethode die helpt om lichaam en geest tot rust te brengen. Door bewuste aanraking wordt het gevoel van veiligheid, ontspanning en verbondenheid versterkt. De methode kan bijdragen aan minder stress, meer lichaamsbewustzijn en een diep gevoel van welzijn.

Wat kan tactiele stimulering voor jou betekenen?

- ✓ Diepe ontspanning
- ✓ Vermindering van stress en spanning
- ✓ Meer rust in lichaam en hoofd
- ✓ Verbeterd lichaamsbewustzijn
- ✓ Ondersteuning van herstel en welzijn
- ✓ Een gevoel van veiligheid en geborgenheid

Voor wie?

Tactiele stimulering is geschikt voor jong en oud en kan ondersteuning bieden bij onder andere:

- Stress en overbelasting
- Slaapproblemen
- Onrust en spanning
- Behoefte aan ontspanning en aandacht
- Herstel van balans tussen lichaam en geest

