

# Awarenez

coaching & therapie



Stresstherapie

Gewichtskoaching

Orthomoleculaire therapie

Personalcoaching

## Colofon

© Evelyn Prinsen  
Awarenez - coaching & therapie.  
Waalstraat 33, 1078 BR Amsterdam  
Tel. 020 – 427 04 72  
KvK Amsterdam 34 26 24 95

## Amsterdam, januari 2011

*Deze folder is bestemd voor particulier gebruik en mag zonder vooraf toestemming te vragen aan de auteur verspreid, veelevoudigd, openbaar gemaakt of ter kennis van derden gebracht worden.*


*De informatie in deze folder is met grootst mogelijke zorgvuldigheid tot stand gekomen. Doch, de auteur aanvaardt geen aansprakelijkheid ten aanzien van mogelijke onjuistheden van deze informatie.*

## Inhoudsopgave

1. Wat is **Awarenez**?
2. Behandelwijzen en trajectmogelijkheden.
  - Stresstherapie.
  - GewichtSCOACHING.
  - Orthomoleculaire therapie.
  - Personalcoaching.
3. Werkwijze.
4. Investering.
5. Contactgegevens, bereikbaarheid en routebeschrijving.
6. Over de oprichtster.

## 1. Wat is Awarenez?

Awarenez – coaching & therapie is een praktijk voor bewustwording, gezondheid en persoonlijke groei. Awarenez is opgericht door Evelyn Prinsen (1976) en zij biedt coaching & therapie aan voor volwassenen.

|   |   |
|---|---|
|  | <p>De caduceus symboliseert als geheel vrede, bescherming en genezing en wordt vaak gebruikt als medisch symbool. Deze groene, 'eco' caduceus staat voor holistische vormen van heling en de gezondheid van onze planeet.</p> |
|---|---|

Awarenez kenmerkt zich door een geïntegreerde, holistisch aanpak: er wordt gewerkt op het fysieke, het mentaal/emotionele en het spirituele niveau.

### Fysieke gezondheid

↑ ↓ ↑

### Mentale en emotionele gezondheid

↑↑↑↑ ↓ ↑↑↑↑

### Spirituele gezondheid

De verschillende niveaus beïnvloeden elkaar. Hoe dieper de laag, hoe groter de impact op de gezondheid. Er wordt tijdens de therapie en coaching op al deze lagen gewerkt.

## 2. Behandelwijzen en trajectmogelijkheden

In de praktijk worden er door Evelyn Prinsen de volgende behandelwijzen toegepast:

- Coaching

In wezen draait het bij coaching om de vragen 'wie ben ik?', 'wat kan ik?' en 'wat wil ik?'. Uitgangspunt hierbij is dat u zelf uw eigen antwoorden (her)ontdekt. De rol van coach dient hierbij als katalysator: door u kritische te vragen stellen, u uit te dagen en een spiegel voor te houden krijgt u meer zicht op wie u bent en waar u naar toe wilt. Coaching is geen vorm van advies waarbij oplossingen worden voorgeschreven. Het gaat er juist om dat u zelf verantwoordelijkheid leert nemen en uw zelfbewustzijn vergroot.

- Neuro Linguïstisch Programmeren (NLP)

In NLP gaat het erom hoe we met de taal van onze geest ons zenuwstelsel sturen. Daarom is NLP voor een groot deel gewijd aan leren hoe u effectiever kunt denken en effectiever met uzelf en anderen kunt communiceren, zodat het door u gewenste specifieke resultaat kan worden bereikt.

- Stresstherapie

Stresstherapie is een krachtige methode waarbij u effectief leert omgaan met stress en emotionele problemen. Er is hierbij veel aandacht voor de 'mind-body-relatie', persoonlijke effectiviteit en zingeving. Naast stressrelease gaat het erom problemen bij de wortel aan te pakken en een evenwichtige, voor u betekenisvolle, manier van leven te bereiken.

- Orthomoleculaire voedingstherapie

Orthomoleculaire therapie richt zich op een optimaal functioneren van onze cellen door maximaal gebruik te maken van voeding (en waar nodig voedingssupplementen). Het lichaam wordt voorzien van de juiste concentraties biologische stoffen zoals vitamines, mineralen, sporenelementen en enzymen met als doel een goede fysieke en geestelijke gezondheid.

- Gewichtcoaching

Tijdens een gewichtcoachingstraject wordt gekeken naar uw voedings- en bewegingspatroon. Daarnaast wordt nauwkeurig in kaart gebracht wat het hebben van een gezond gewicht in de weg staat. Welke houdingen belemmeren of stimuleren u om uw eet- en leefstijl te veranderen? Is de omgeving voldoende ondersteunend of niet? De meerwaarde van gewichtcoaching is dan ook dat het alle inzichten en handvatten biedt om uiteindelijk een gezond gewicht te kunnen behouden.

In de hiernavolgende beschrijvingen van de coachings- en therapievormen kunt u lezen met welk soort klachten, symptomen, aandoeningen en vraagstukken u goed terecht kunt bij [Awarenez](#).

## Stresstherapie



**Stresstherapie** is bedoeld voor mensen die last hebben van spanningsklachten (werk of privé gerelateerd) en zich (deels) herkennen in de onderstaande fysieke en/of emotionele stressklachten:

|  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Vermoeidheid.</li><li>• Concentratieproblemen</li><li>• Prikkelbaarheid.</li><li>• Slaapproblemen.</li><li>• Nergens zin in/lusteloosheid.</li><li>• Depressief.</li><li>• Gespannen.</li><li>• Hoofdpijn.</li><li>• Onrustig/opgejaagd.</li><li>• Spierpijn in nek/schouders/rug.</li><li>• Angsten.</li><li>• Vergeetachtig.</li><li>• Emotioneel.</li><li>• Hartkloppingen.</li><li>• Teruggetrokken.</li><li>• Duizelig.</li><li>• Piekeren.</li><li>• Controleverlies.</li><li>• Onzeker.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Woedeaanvallen.</li><li>• Maag-/darm-/spijsverteringsklachten</li><li>• Hyperventileren.</li><li>• Niet meer kunnen relativeren.</li><li>• Meer alcohol drinken/meer roken.</li><li>• Cynisme.</li><li>• Eczeem/huiduitslag.</li><li>• Hoge bloeddruk.</li><li>• RSI.</li><li>• Kortademigheid.</li><li>• Verminderde weerstand.</li><li>• Gewichtstoename- of afname.</li><li>• Nervositeit.</li><li>• Tegenzin in werk.</li><li>• Huilen.</li><li>• Irritatie.</li><li>• Enzovoorts.</li></ul> |
|--|--|

Tijdens de therapie komen de volgende zaken aan de orde:

- \* Stresssignalen leren herkennen.
- \* In kaart brengen van de stressoren.
- \* Manier van probleemhantering (coping) onderzoeken en effectieve copingstijlen leren hanteren.
- \* Onderzoeken beperkende denkstructuren die stress veroorzaken, leren grenzen stellen, aandacht voor eigenwaarde.
- \* Aandacht voor zingeving en de zoektocht naar ware vervulling.
- \* Hernieuwd evenwicht vinden tussen in- en ontspanning.
- \* Orthomoleculaire voedingsadviezen om lichamelijke en geestelijke stressklachten te verminderen.
- \* Ontspanningstechnieken.
- \* Bewegen.
- \* Time Management.
- \* Opstellen van een Persoonlijk Plan voor de Toekomst.

Na het intakeconsult zijn gemiddeld 5 tot 10 gesprekken nodig.

## Gewichtcoaching



**Gewichtcoaching** is geschikt voor mensen die willen afslanken en daarbij mogelijk last hebben van overgewichtgerelateerde aandoeningen zoals een verhoogde bloeddruk of een verhoogd cholesterolgehalte.

De begeleiding wordt volledig afgestemd op uw wensen: wilt u praktische tips en veel informatie of wilt u juist emotionele ondersteuning? Uw behoeften worden nauwkeurig in kaart gebracht en de begeleiding wordt hier op afgestemd.

De volgende zaken kunnen aan bod komen tijdens de behandeling:

- \* SMART doelen formuleren.
- \* Uitgebreide orthomoleculaire voedingsadviezen.
- \* Wegen, lichaamsvetpercentage meten en voedingslijsten invullen.
- \* Stofwisselingstypentest.
- \* Belemmeringen omtrent het afvallen in kaart brengen.
- \* Emotie-eten herkennen en de betekenis hiervan herkaderen.
- \* Nieuwe keuzemogelijkheden creëren om oude eetgewoontes te veranderen (NLP technieken: trance, herkaderen, visualisatie & patrooninterruptie).

- \* Bewegen.
- \* Werken aan zelfacceptatie.
- \* Herstellen verbinding met het lichaam.

Na het intakeconsult zijn gemiddeld 6 tot 12 gesprekken nodig.

## Orthomoleculaire therapie



Orthomoleculaire voedingstherapie kan ingezet worden bij diverse lichamelijke en psychische klachten en verschijnselen. Hierbij kun je denken aan:

- Verzuringsklachten (bijv. jicht).
- Candida albicans schimmelinfectie.
- Spijsverteringsproblemen: obstipatie, winderigheid e.d.
- Prikkelbare darmen.
- Premenstrueel syndroom (PMS).
- Gebrek aan energie, vermoeidheid.
- Verminderde weerstand.
- Stress:
  - Nerveuze spanningen.
  - Onregelmatige hartslag.
  - Verkrampte spieren.
  - Hoofdpijn.
  - Slaapproblemen.
  - Prikkelbaarheid.
  - Neerslachtigheid.
  - Angsten.
  - Concentratiestoornissen.

Verder kan orthomoleculaire voedingstherapie goed worden ingezet om:

- Preventief aan uw gezondheid werken.
- Een gezond eet- en leefpatroon te hanteren.
- Te detoxen (ontgiften).
- Verzuring tegen te gaan.

- Algehele verbetering van uw gemoedstoestand.
- Algehele verbetering van uw fysieke welbevinden.

Afhankelijk van uw vraagstelling worden de volgende zaken ingezet tijdens de therapie:

- \* Orthomoleculaire voedingsadviezen.
- \* Leefstijladviezen: bewegen, ontspannen, omgaan met stress.
- \* Herstellen natuurlijke PH waarde (zuur/basenevenwicht).
- \* Reinigingskuur/ontgiften.
- \* Inzetten van lichaameigen, bioactieve stoffen (vitaminen, mineralen e.d.).
- \* Coaching/NLP om nieuwe eet- en leefpatronen te kunnen toepassen, om psychisch in balans te komen en/of 'emotioneel gif' los te kunnen laten.

Het aantal afspraken dat na het intakeconsult nodig is, varieert tussen de 2 en de 8 gesprekken.

## Personalcoaching



**Personalcoaching** is geschikt bij persoonlijke en professionele ontwikkeling. Het kan hierbij gaan om werk en privé gerelateerde klachten en/of vragen zoals:

- Onzekerheid.
- Gebrek aan assertiviteit.
- Faalangst.
- Perfectionisme.
- Neerslachtigheid.
- Bezorgdheid.
- Onrust.
- Nervositeit.
- Zingevingvragen.
- Gebrek aan voldoening.
- Loopbaanvragen.
- Keuzestress.
- Quarterlife crisis (dertigersdip, dertigersdilemma).
- De behoefte aan (spirituele) groei en bewustwording.

Afhankelijk van uw vraagstelling kunnen de volgende zaken worden ingezet bij de coaching:

- \* Huidige en gewenste situatie in beeld brengen, SMART doelen formuleren.
- \* Biografisch schrijven.
- \* Praktijkvoorbeelden inbrengen.
- \* Kernkwaliteiten, waarden, passies en drijfveren onderzoeken.

- \* Beperkende overtuigingen in kaart brengen en ombuigen.
- \* Ontspanningstechnieken.
- \* Orthomoleculaire voedingsadviezen.
- \* Leefstijladviezen (bewegen, omgaan met stress).
- \* Meditatie.
- \* Actieplan opstellen.

Na de intakeconsult zijn gemiddeld 3 tot 8 gesprekken nodig.

### 3. Werkwijze

Coaching & therapie bij **Awarenez** gaat als volgt in zijn werk:

U neemt contact op met de praktijk via het contactformulier op de website [www.awarenez.nl](http://www.awarenez.nl) of via de volgende gegevens:

Tel.: 020 – 427 04 72

E-mail: [info@awarenez.nl](mailto:info@awarenez.nl)

Daarna vindt er een eerste (kostenloze) telefonische intake plaats. Dit gesprek duurt ongeveer 15 minuten en is bedoeld om uw hulpvraag globaal helder te krijgen, trajectmogelijkheden te bespreken en vragen van uw kant te beantwoorden.

Indien gewenst wordt er een eerste afspraak gepland om te starten met een uitgebreid onderzoek (anamnese, probleemanalyse). Voorafgaand aan dit intakeconsult ontvangt u een vragenlijst die u kunt invullen en retourneren per e-mail (of per post).

Vervolgens wordt het behandelplan opgesteld en kan gestart worden met de daadwerkelijke therapie/coaching.

Als u na de telefonische intake de behoefte voelt om eerst even persoonlijk kennis te maken of de praktijkruimte te bekijken, dan bent u van harte welkom!

## 4. Tarieven en vergoedingen

|                              |         |        |
|------------------------------|---------|--------|
| • Intakeconsult:             | 90 min. | € 95,- |
| • GewichtSCOaching:          | 45 min. | € 55,- |
| • Orthomoleculaire therapie: | 45 min. | € 55,- |
| • Stresstherapie:            | 60 min. | € 75,- |
| • Personalcoaching:          | 60 min. | € 75,- |

- De bovengenoemde bedragen zijn inclusief BTW.
- De kosten zullen voorafgaand aan de behandeling gefactureerd worden.

Drs. Evelyn Prinsen is A-licentiehoudster bij de beroepsvereniging V.B.A.G. en is ingeschreven in het Register voor HBO therapeuten (R.B.N.G.) waardoor veel zorgverzekeraars haar sessies geheel of gedeeltelijk vergoeden (zonder doktersverwijzing en vanuit het **aanvullende pakket**). Informeer bij uw zorgverzekeraar of deze een **natuurgeneeskundig consult of alternatieve therapie** vergoedt.

### Registratienummers

- Drs. Evelyn Prinsen staat ingeschreven onder de overkoepelende praktijknaam '**Awarenez**'.
- AGB Code Zorgverlener: 90-044379
- AGB Code Praktijk: 90-53091
- Licentienummer V.B.A.G.: 2110403 A ([www.vbag.nl](http://www.vbag.nl)).
- R.B.N.G./T.B.N.G.: 910396R



## 5. Contactgegevens, bereikbaarheid en routebeschrijving

|  |  |
|--|--|
| <b>Awarenez</b><br>Drs. E. Prinsen<br>Waalstraat 33<br>1078 BR Amsterdam | Tel.: 020 – 427 04 72<br>E-mail: <a href="mailto:info@awarenez.nl">info@awarenez.nl</a><br>Web: <a href="http://www.awarenez.nl">www.awarenez.nl</a> |
|--|--|

De praktijk is dagelijks telefonisch te bereiken tussen 09.00 u en 17.00 u op nummer 020 – 427 04 72. Mocht de telefoon niet opgenomen worden dan kunt u een bericht inspreken op het antwoordapparaat. U wordt zo spoedig mogelijk teruggebeld.

De praktijkruimte is gemakkelijk te bereiken met het openbaarvervoer of per auto.

### **Openbaarvervoer:**

De praktijk is eenvoudig te bereiken door te reizen via station Amsterdam Rai of Amsterdam Zuid. Tramlijn 12, 25, 4 en buslijn 62 en 65 stoppen op steenworp afstand.

Voor meer informatie zie [www.9292ov.nl](http://www.9292ov.nl)

### **Per auto:**

Vanuit Den Haag/Rotterdam via ring A-10 afslag S-109. Vanuit Amersfoort/Utrecht via ring A-10 afslag S-110.

Er is voldoende parkeergelegenheid in de buurt. Parkeertarief: € 3,00 per uur.

Voor meer informatie zie [www.routenet.nl](http://www.routenet.nl)

## 6. Over de oprichtster

**Awarenez** is opgericht door Evelyn Prinsen (1976), beroepscoach en therapeut.

Sinds 2007 heeft zij haar eigen praktijk en in 2009 publiceerde zij haar eerste boek: *Spiritualiteit werkt in de dertigersdip: praktische tips om daadwerkelijk een eigen koers te varen als je tussen de 20 en 40 bent* (uitgeverij Ten Have).

Evelyn Prinsen woont samen met haar man in Amsterdam en is moeder van een zoon.

Evelyn Prinsen volgde onder andere de volgende opleidingen:

- WO: *Cultuur, Organisatie & Management*, Sociale Wetenschappen aan de Vrije Universiteit te Amsterdam (bul 2002).
- HBO: *Personeel & Arbeid*, Hogeschool van Amsterdam (dipl. 1999).
- Opleiding tot Orthomoleculair Voedingsspecialist, inclusief medische basiskennis HBO. SORAG-Akadamie (dipl. 2011).
- NLP Practitioner Opleiding, Keffect (dipl. 2009).
- Opleiding tot Beroeps Coach, Academie voor Coaching (dipl. 2007).

Workshops:

- Didactische vaardigheden, Effectief communiceren, Persoonlijke effectiviteit, Professionele ontwikkeling, Omgaan met emoties op het werk (RET), Omgaan met emoties in gesprekken, Agressietraining, AED, Onderhandelen, Tweegesprekken, Conflict hanteren. Lezingen over Holistic Health.

Overig:

- Sinds 2006 is Evelyn lid van de Hart Sutra Club, onderdeel van *The Edge, international school for leadership & spirituality* onder begeleiding van auteur, psycholoog en managementadviseur Erik van Praag.

