

Transformatiecoach Claudia Koehoorn

# “Voel je krachtig kwetsbaar en hervind je levenslust”

Krachtig kwetsbaar. Deze woorden passen Claudia Koehoorn als een jas. Zo'n 11 jaar geleden kwam zij door de gevolgen van kanker in een rolstoel terecht. Het bracht haar leven letterlijk en figuurlijk aan het rollen. Tijdens haar ziekbed startte ze een studie tot transformatiecoach. In eerste instantie om zichzelf te helpen. “Juist mijn ziek zijn liet me inzien dat ik het beste uit mezelf mag halen. Ik koos voor leven in plaats van overleven en leer andere vrouwen nu hetzelfde te doen.”

“Waarom doe je wat je doet? Wat zijn jouw drijfveren? En welke invloed heb je daar zelf op?”

Deze vragen hebben me altijd gefascineerd. Als communicatiemedewerker was ik al veel bezig met de intrinsieke motivatie van de mens en toen ik ziek werd wilde ik verder de diepte in. Tijdens mijn studie leerde ik anders naar mezelf kijken en mijn emoties herkennen en interpreteren. Ik ontdekte dat ik zelf aan het roer sta en, ondanks alle tegenslag, mijn eigen koers kan bepalen. Het maakt me sterk in al mijn kwetsbaarheid en bracht mijn levenslust terug.’

Levensbedreigend en/of chronisch ziek zijn gaat gepaard met veel emoties. Van jezelf, maar ook van naasten. Je kunt behoorlijk in de war raken. Je bent zo aan het overleven dat je vergeet om te genieten van alles dat er wél is. Als transformatiecoach help ik jou een nieuwe balans te vinden en te focussen op wat je wel kan. Want ook jij kunt krachtig kwetsbaar zijn. Wil je kennismaken met de kracht van Jouw Transformatie? Doe mee met de gratis ‘kom uit de knoop’ training of vraag een vrijblijvend klik-gesprek aan. Samen bespreken we wat ik voor jou kan betekenen. Ook nodig ik je van harte uit deel te nemen aan de cursus ‘Krachtig kwetsbaar’. Geschikt voor iedere vrouw die wil transformeren van vermoeid, gefrustreerd en gestrest naar energiek, relaxt en blij.”



## Jouw Transformatie in Alkmaar

Draag jij een zware rugzak vol emoties en gebeurtenissen met je mee? Dan is het tijd om je rugzak te legen. Ik ben gespecialiseerd in het vrouwenbrein wat mijn aanpak voor vrouwen zo uniek en passend maakt. Met een combinatie van counseling en coaching leer ik jou welke emotionele knopen je dwars zitten en hoe je daar los van komt. Een ziekte kan ik niet genezen, maar ik kan je wel helpen om je inspiratie, levenslust en levenskracht terug te vinden. Om weer die blije vrouw te zijn die midden in het leven staat, met alle emoties die daarbij horen. Een vrouw die volledig in verbinding staat met zichzelf.

[www.jouwtransformatie.nl](http://www.jouwtransformatie.nl)

