Versie 18-8-2026

Individuele Therapie, Relatietherapie, Zielsbegeleiding en Coaching

Peter Houtman
Therapie Training Coaching
Natuurbeleving

Tijdens de Individuele- en Relatiesessies, Zielsbegeleiding en Coaching krijg je helderheid op datgene dat je blokkeert om 'lekker in je vel te kunnen zitten' en 'te doen wat bij jou behoort om te doen'. Verborgen en geblokkeerde energie wordt wakker gemaakt voor doelgerichte persoonlijke inzet. Soms ondersteund met oefeningen, ademsessies en opdrachten voor thuis. De therapie, begeleiding en coaching is er op gericht in het nu het leven aan te gaan op basis van jouw mógelijkheden in plaats van vast te houden aan onmogelijkheden uit je verleden. Zowel mannen, vrouwen als ook jongeren leren op deze wijze zelfstandig, vanuit hun kernkracht en plezier, persoonlijke levensdoelen te realiseren. Levensdoelen gericht op jezelf, op relaties, huwelijk, gezin, opleiding, werk als ook spiritueel en zielsgerichte doelen.

"Voordat je je levensdoelen kunt realiseren, vinden tijdens de therapie / begeleiding processen plaats van herkennen, erkennen, accepteren, aanvaarden en verbinden met jezelf. Vaak heb je eerst naar je angst, verdriet, boosheid of kwetsbaarheid te gaan en bereid te zijn om weerstanden te onderkennen en vastgeroeste patronen los te laten dan wel te gaan laten. Zo maak je ruimte voor je toekomst, voor het nieuwe, nog onbekende. Weet dat je veel al zelf hebt aangepakt, maar voor je échte vernieuwing is vaak professionele begeleiding en ondersteuning noodzakelijk.
Juist in een maatschappij waarbij het denken centraal staat, is het nodig te gaan voelen en te leren doen wat jij vanuit jouw bezieling echt wilt. In de therapie / begeleiding doe ik daarom een appèl op de sámenwerking tussen je denken, voelen, willen en doen. Je leert om deze aan te sturen vanuit je kern, je hart, je ziel. Ik werk vanuit een holistische visie; Waarbij lichaam, geest, hart en ziel elkaar altijd beïnvloeden in hun streven om als vier-eenheid samen te werken. Daarom geef ik persoonlijk en in groepen ook begeleiding op spiritueel niveau, om te komen bij de opdrachten van de ziel en bij de zielsbestemming. Spiritualiteit is geen roze wolk, maar aardse realiteit! In mijn werk schuw ik de confrontatie niet omdat deze plaatsvindt in veiligheid, eerlijkheid, respect, helderheid en liefde".

Specialisaties

Mijn specialisaties liggen in te kunnen werken met mannen, vrouwen, relaties en jongeren met problemen en ontwikkelingsmogelijkheden bij:

a) **De persoonlijkheidsvorming:** Problemen komen meestal voort uit je opgroei tijdens de eerste acht levensjaren, puberteit of uit vorige levens en familielijnen. Zij manifesteren zich vaak als blokkades in lichaam en geest, als overtuigingen, gedrag, projecties, oordelen en veroordelingen waar jij en anderen niet blij van worden. Bijzonder is dat je lichaam en geest zich via de juiste begeleiding opnieuw totaal kunnen openen en vernieuwen. Zelfs je lichaamshouding kan zich totaal aanpassen.
b) **Communicatie:** In veel liefdes- en werkrelaties 'verstaan' mensen elkaar niet echt. Verlangens en tekorten uit de kindertijd worden van kwaad tot erger op elkaar geprojecteerd. Dit leidt vaak tot verwijdering en relatiebreuk en in werk tot ontslag. Jezelf en elkaar weer kunnen 'zien' en 'verstaan' leidt tot respect, liefde, verbinding en het kunnen realiseren van eigen én gezamenlijke doelen.
c) **De verbinding tussen hart en seksualiteit.** Veel relaties gaan stuk omdat oude ervaringen en pijnen op het gebied van hart en seksualiteit, juist in de veiligheid van de relatie naar boven komen. Hoe moeilijk is het dan om als partners elkaar te ondersteunen bij deze heling, terwijl je in de liefde ook afhankelijk bent van elkaar? Wat je samen of alleen reeds hebt ingezet ten behoeve van deze heling, is meestal niet toereikend voor de vernieuwing die noodzakelijk is voor jullie individuele en / of gezamenlijk toekomst. Met de juiste begeleiding kun je oude pijnen en ervaringen omzetten en je levensenergie hernieuwd laten stromen; voor jezelf en in de relatie. Je kunt je hart weer verbinden met je seksualiteit en omgekeerd. Zo kun jij weer floreren en kan je relatie weer tot bloei komen.
d) **De zielsbestemming.** Ons allerhoogste goed waarmee wij op aarde zijn ligt verscholen in onze ziel. Om hierbij te kunnen komen dienen we eerst problematieken te hebben uitgewerkt op het gebied van de persoonlijkheidsvorming, in communicatie, rond relaties, in hart en seksualiteit. Respect, vertrouwen, dienstbaar, nederig, ontvankelijk, in liefde en in verbinding zijn met dat wat groter is dan wijzelf, zijn de sleutels om in contact te komen met je ziel en zielsbestemmingen. Pas dan kun je kiezen en leren om verantwoording te nemen voor het uítdragen van jouw grootste 'opdrachten'.

Basis van waaruit ik werk

"Na eerst twaalf jaar in de Nederlandse natuurbescherming te hebben gewerkt, werk ik inmiddels ruim 30 jaar als therapeut, trainer, coach, supervisor, inspirator, zielsbegeleider, zweethut- en vuurloopleider en als begeleider van allerlei andere rituelen die op onze locatie 'De Roudonck' in Esch mogelijk zijn. De basis therapeutische opleiding die ik heb genoten is Neo-Reichian Therapy and Energetic Integration bij BodyMindOpleidingen (1996). Mijn werk is gebaseerd op Lichaamsgerichte Psychotherapie, Ademtherapie, Encounter, Counseling en Gestalttherapie, Bio-energetica en Emotioneel Lichaamswerk, Karakteropbouw en Karakteranalyse, Psychodrama, Sexual Grounding. Met ervaring vanuit Public Relations, Bedrijfstrainingen en Communicatie, Theaterwerk, Natuureducatie, Natuurbescherming en Outdooractiviteiten. Verrijkt met een breed mensbeeld en levenservaringen vanuit o.a. Astrologie, Christendom, Boeddhisme, Soefisme en Sjamanisme. Daarnaast mag ik gebruik maken van helder waarnemende vermogens en bied ik ondersteuning bij het onderzoeken van de vier-eenheid lichaam, geest, hart en ziel. En bij het helder krijgen en leren uitdragen van de zielsbestemmingen. Alles op basis van hedendaagse aan de tijd gerelateerde geaarde spirituele vernieuwingen."

Intake / 1e sessie

De therapie, begeleiding en coaching start met een intake / 1e sessie. In beeld komt welke wensen er zijn, welke problemen dienen te worden aangepakt, welke kansen en mogelijkheden er liggen en hoe deze te bereiken. Helder wordt of we met elkaar kunnen samenwerken en of de soort begeleiding die ik bied de juiste is voor jou / jullie.
Bij individuele therapie, begeleiding en coaching duurt een intake / 1e sessie 1 uur, voor relaties 1½ uur.

Tijdsduur, frequentie, beëindigen en nazorg

De normale duur van een sessie bedraagt 1 uur. Bij sommige onderwerpen is het zinvol of nodig om langer achter elkaar door te werken. Sessies van 1½ of 2 uur worden dan ook in onderling overleg afgesproken. Ademsessies duren altijd 1½ uur. Bij relatiesessies is de tijdsduur 1½ uur, maar in overleg kunnen sessies van 2 uur of langer worden afgesproken. Bij alle sessies is de 'normale' frequentie eens per twee, drie of vier weken.
Regelmatig evalueren we welke resultaten er zijn bereikt, of en waarop verdere ondersteuning wenselijk of noodzakelijk is. Belangrijk is om zelf over jouw begeleiding aantekeningen bij te houden. Dit draagt bij aan de integratie van je ontdekkingen en nieuw opgedane ervaringen. Neem dus altijd een pen en schrijfboekje mee.
In sommige gevallen is het opnemen van je sessie ook mogelijk. Neem daarvoor zelf de apparatuur mee!
Beëindigen van de begeleiding kan enkel door middel van een afrondende evaluerende bijeenkomst.
Na een periode van begeleiding is het zeker aan te raden om een soort 'onderhoudscontract' met jezelf af te sluiten door eens per kwartaal of half jaar nogmaals langs te komen. Dit geeft je een gevoel van permanente steun in de rug bij actuele onderwerpen die om helderheid en ondersteuning vragen. Jouw vorm van nazorg dus.

Tijdig afbellen

Wanneer je niet op een sessie kunt verschijnen, dien je **24 uur voor de afgesproken tijd te hebben afgebeld, anders worden de kosten in rekening gebracht.**

Prijzen

De prijzen voor individuele en relatiesessies zijn afgestemd op het bruto-gezinsinkomen per maand. Zo betaalt iedereen naar rato van inkomen. Bij relatiesessies geldt de óptelsom van de beide bruto–inkomens / uitkeringen.

Prijzen voor particulieren vanaf 1 september 2026: Intake en Sessies

inkomensgroep op basis van het bruto-gezinsinkomen per maand	intake individueel	sessies individueel			relatie-intake	relatie-sessies	
	1 uur	1 uur	1½ uur	2 uur	1½ uur	1½ uur	2 uur
tot € 1700	€ 90	€ 90	€ 135	€ 180	€ 180	€ 180	€ 225
€ 1700 > € 2500	€ 95	€ 95	€ 142,5	€ 190	€ 190	€ 190	€ 237,5
€ 2500 > € 3300	€ 100	€ 100	€ 150	€ 200	€ 200	€ 200	€ 250
€ 3300 > € 4100	€ 105	€ 105	€ 157,5	€ 210	€ 210	€ 210	€ 262,5
€ 4100 > € 5000	€ 110	€ 110	€ 165	€ 220	€ 220	€ 220	€ 275
€ 5000 > € 6000	€ 115	€ 115	€ 172,5	€ 230	€ 230	€ 230	€ 287,5
€ 6000 > € 7000	€ 120	€ 120	€ 180	€ 240	€ 240	€ 240	€ 300
€ 7000 > € 8000	€ 125	€ 125	€ 187,5	€ 250	€ 250	€ 250	€ 312,5
€ 8000 > € 9000	€ 130	€ 130	€ 195	€ 260	€ 260	€ 260	€ 325
€ 9000 > € 10000	€ 135	€ 135	€ 202,5	€ 270	€ 270	€ 270	€ 337,5
€ 10000 > € 11000	€ 140	€ 140	€ 210	€ 280	€ 280	€ 280	€ 350
€ 11000 > € 12000	€ 145	€ 145	€ 217,5	€ 290	€ 290	€ 290	€ 362,5
€ 12000 > € 13000	€ 150	€ 150	€ 225	€ 300	€ 300	€ 300	€ 375
€ 13000 of meer	€ 155	€ 155	€ 232,5	€ 310	€ 310	€ 310	€ 387,5

Betaling

De kosten voor de intake en voor sessies dienen **binnen zeven dagen per bank te worden overgemaakt of na afloop contant** te worden afgerekend. Per 1 januari 2025 worden mijn sessies niet meer vergoed door zorgverzekeraars omdat ik ervoor heb gekozen lidmaatschappen van beroepsverenigingen stop te zetten. Bij zakelijke betaling geldt een hoger zakelijk tarief! De sessiebedragen zijn vrij van Btw.

Coaching op werk en Begeleiding bij burn-out

Naast de individuele- en relatie sessies is het ook mogelijk om **coaching te krijgen op situaties die ontstaan zijn door of te maken hebben met de werksituatie.** Hierbij kijken we naar jouw persoonlijke en zakelijk instelling en doelen ten aanzien van jouw werk- en privésituatie. Vaak bepalen privéaangelegenheden hoe open en actief betrokken je kunt zijn bij je werk. Omgekeerd kan het zijn dat stress door het werk er voor zorgt dat de geliefden thuis het moeten ontgelden. Ook komen problemen in de persoonlijkheidsvorming vaak tot uiting in werksituaties. **Burn-out** betekent letterlijk dat je opgebrand bent. Dat vraagt om een proces van verheldering van het verleden en wakker maken van dát wat bij jou past en bij jouw toekomst. In deze coaching onderzoeken we de ontstane problemen, versterken we jouw innerlijke kwaliteiten en werken we toe naar het leven en werken als uitdrukking van jouw bezieling, kwaliteiten en mogelijkheden. Een doelgericht proces dat je leert om niet alleen fluitend náár je werk te gaan, maar ook om blij op je werk te zijn en weer fluitend huiswaarts te keren omdat je nog energie overhebt voor de rest van de dag. Voor coaching op werk gelden aparte zakelijke tarieven. Mogelijk kan de werkgever een (gedeeltelijke) vergoeding doen. Vraag daarvoor naar de mogelijkheden.

Coaching in en met de Natuur

Bij **'Coaching in en met de Natuur'** wordt je gespiegeld door wat de natuur jou laat zien, ruiken, proeven en beleven. We zetten drie vormen van 'Natuurcoaching' in voor jou waarbij we gezamenlijk bepalen welke vorm het meest doeltreffend is voor jou: 'Wandelcoaching', Coaching aan het Water' en 'Coaching bij het Vuur'. Kijk op de website voor de uitgebreide beschrijvingen, foto's en mogelijkheden. Bij 'Coaching in en met de Natuur' gelden dezelfde tarieven als bij de Individuele Therapie, Relatietherapie en Zielsbegeleiding. Download ook de speciale folder 'Coaching in en met de Natuur' van mijn website.

Supervisie

Ook geef ik individueel en in kleine groepen **Supervisie** voor (aankomend) therapeuten, coaches, trainers, zweethutleiders en anderen die mensen begeleiden bij hun ontwikkelingsprocessen. Kijk op de website voor de uitgebreide beschrijving, prijzen en mogelijkheden. Download ook de speciale folder 'Supervisie' van mijn website.

Andere activiteiten

Naast therapie, begeleiding, coaching en supervisie bieden Peter Houtman Therapie Training Coaching Natuurbeleving en 'De Roudonck' zeer doelgerichte ondersteunende trainingen, rituelen en activiteiten aan. Kijk voor meer uitleg, foto's en prijzen op www.peterhoutman.nl of www.deroudonck.nl

Uitgangspunten waarop ik mijn werk baseer

Op mijn website tref je in de menubalk het kopje 'Uitgangspunten van mijn werk' aan. Raadzaam is het om voorafgaand aan het maken van een afspraak de erbij behorende pagina's te lezen, zodat je bekend bent met de uitgangspunten waarop ik mijn werk baseer en of deze bij jou passen.

Het maken van afspraken en de locatie

Voor het maken van afspraken bel Peter Houtman: 0411-602305/06-11318125 of mail naar info@peterhoutman.nl Je kunt op mijn website ook het intakeformulier invullen en verzenden. De locatie waar de therapie, begeleiding, coaching, supervisie en andere activiteiten worden verzorgd is 'De Roudonck', De Ruiting 3 5296 KE Esch.

Register van Verwerkingsactiviteiten en Privacy-beleid

Iedere organisatie is verplicht om zich te houden aan de eisen op het gebied van privacy die de AVG (Algemene Verordening Gegevensbescherming) stelt. Wij zijn ons ervan bewust dat het van belang is om zeer zorgvuldig om te gaan met de gegevens die je aan ons verstrekt. Op welke wijze wij dit doen hebben we beschreven in **de folder 'Register van Verwerkingsactiviteiten en Privacy-beleid'**. **Bij de start van de therapie, begeleiding of coaching ga ik er vanuit dat je deze folder hebt gelezen! Deze folder is te downloaden van mijn website.**

Peter Houtman Therapie Training Coaching Natuurbeleving
Als docent ingeschreven in het Centraal Register Kort Beroepsonderwijs (CRKBO)
BTW-id-nummer NL001505581B65, KvK 17240482
IBAN: NL08INGB0001047476 t.n.v. PJ Houtman Esch, BIC: INGBNL2A
'De Roudonck', De Ruiting 3 5296 KE Esch, Tel 0411-602305, E: info@peterhoutman.nl / p.houtman@planet.nl, www.peterhoutman.nl / www.deroudonck.nl