Carolien KOKS

INTEGRATIEF THERAPEUT

THERAPIE • LICHAAMSGERICHT WERK • YOGA & MEDITATIE

Hoogbegaafdheid is zoveel meer dan snel en diep denken. Het is een manier van in de wereld staan, met een grote intensiteit in zowel denken als voelen. Ik zie het als een talent en een enorme verrijking, maar ik weet ook dat het je leven complexer kan maken.

WAARVOOR?

- hoogbegaafdheid en emotionele intensiteit
- perfectionisme en faalangst
- bouwen aan eigenwaarde
- depressieve gevoelens
- aanhoudende stress en vermoeidheid
- eenzaamheid
- verwerken van pijnlijke en traumatische ervaringen
- begeleiding na een diagnose
- opnieuw contact maken met het lichaam
- zelfinzicht en dichter bij je ware zelf komen

PRAKTIJK CAROLIEN KOKS

0497/36 48 81

welkom@carolienkoks.be

www.carolienkoks.be

Geuzenstraat 19
2000 Antwerpen

DOELGROEPEN

- volwassenen
- professionals

VISIE

Zelf ben ik hoogbegaafd. Daardoor combineer ik mijn theoretische kennis met ervaringsdeskundigheid. Ik weet hoe het kan zijn om je anders te voelen, niet altijd begrepen te worden, of voor anderen te snel, te complex, te emotioneel of te intens te zijn.
In mijn begeleiding is er ruimte om jezelf beter te begrijpen en van daaruit ook jezelf te aanvaarden. Hoogbegaafde volwassenen zijn vaak erg kritisch voor zichzelf, hebben een groot verantwoordelijkheidsgevoel en leggen de lat hoog. Samen onderzoeken we hoe je daarin meer mildheid kunt ervaren en keuzes kunt maken die werkelijk bij jou passen.
In de sessies combineer ik gesprekstherapie en psycho-educatie met cognitieve, creatieve en somatische technieken. Ook de verbinding met het lichaam krijgt aandacht. Het sterke denken kan een veilige plek worden, waardoor gevoelens en lichamelijke signalen gemakkelijker geanalyseerd dan werkelijk ervaren worden.
Samen leren we opnieuw luisteren naar je lichaam. Je gevoeligheid mag een waardevolle bron van informatie, kracht en verbinding worden. Zo leer je jezelf steeds beter kennen, voor jezelf zorgen en je kwaliteiten bewust inzetten, zodat je een leven kunt leiden dat echt bij jou past.

OPLEIDING

SOMATIC EXPERIENCING
Trauma Healing Belgium
2026–2029 — in opleiding

THERAPEUTIC COACHING
Coach Clinic
2023–2025

YOGA NIDRA TEACHER TRAINING
Diana Aben
2026

MEDITATION TEACHER TRAINING
Mark Breadner
2023

YOGA THERAPY TEACHER TRAINING
Bhalu Yoga
2023

HATHA YOGA TEACHER TRAINING
Bhalu Yoga
2022–2023

DOCTOR IN BIOMEDICAL SCIENCES (PHD)
KU Leuven
2010–2014