

Levenskunst & Lichaamswerk

Van denken naar voelen

Van angst naar vertrouwen

Van spanning naar stroming

Van trauma naar veiligheid

Van conditionering en patronen naar

een gezond, bewust en bezield leven

welkom in de Tempel van Svaha & de Healing Dome

Noëlle Sterk | Feeling Ohm





Levenskunst & Lichaamswerk

3 maanden om de 2 weken een sessie

1x Tibetaanse tantra ceremonie (3 uur)

1x Taoïstische tantra ceremonie (3 uur)

1x Tantric Free Flow (3 uur)

3 x online integratie call (1 uur)

3 x Bodywork & Therapy (2 uur)

Totaal 18 uur exclusieve aandacht

Video/audio materiaal om thuis te oefenen

Totale waarde 1.525 euro

AANBIEDING. 1.175 euro- (350 euro korting)





De pijn



Als man heb je al jong geleerd
dat er geen ruimte is voor jou
tenzij je presteert of je aanpast aan
de grillen van een ander.

De afwezige of de dominante vader
De boze of de behoeftige moeder.

Veilige verbinding was er niet
Dezelfde patronen kom jij nu weer tegen
aan jou de nobele taak ze te doorbreken

Wat heb JIJ nodig?

De strategie

Dit is wat je ging doen.

Geld, aandacht en erkenning verdienen
door heel hard te werken en succesvol te worden

Je vond manieren om te verdoven,
vermijden, verschuilen en verdwijnen.

Je werd heel goed in beredeneren en analyseren.

In leiding nemen en de controle houden

De geveer, de pleaser, de workaholic,
de opgeblazen zakenman

Wie ben jij echt?





De heling

Vertragen

Voelen wat er in je leeft
Daar woorden aan geven
Vertrouwen dat het er toe doet
Helemaal jezelf zijn
Spanning loslaten
Emoties releasen
en de leegte weer inzaaien
met dat wat werkelijk zin geeft
één oog naar buiten
en één oog naar binnen

Wat is jouw medicijn?





balans



mannelijk & vrouwelijk
symbiose & autonomie
vrijheid & verbinding
levenslust & innerlijke rust
gegrond & bezield
leiding & overgave
krachtig & zacht
instinct & intuïtie

is een dans



het traject

1. je fysieke lichaam

sessie: Bodywork & Therapy (2 uur)

Gronding, lichamelijke gezondheid,
lifestyle advies op maat

2. je energielichaam / gevoelswereld

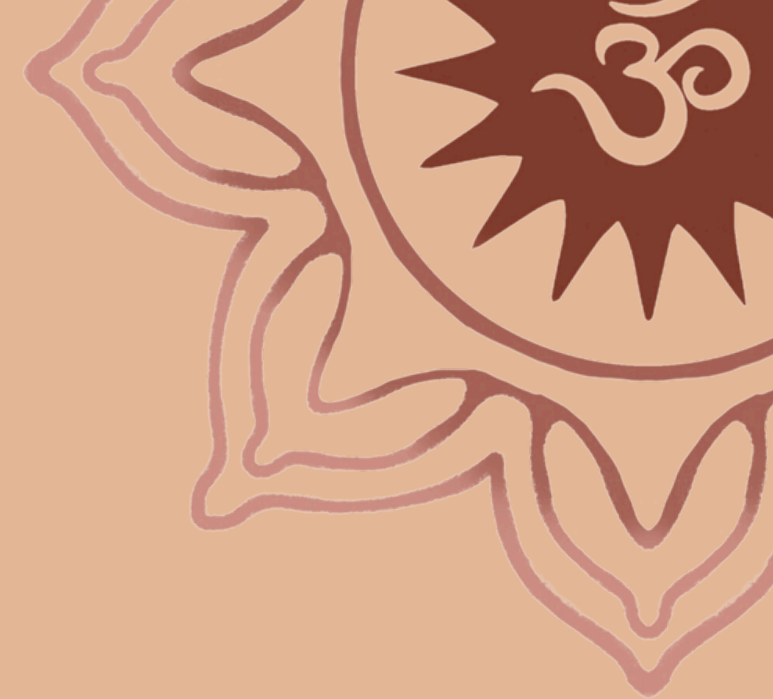
sessie: Tibetaanse tantra massage (3 uur)

Verbinding mannelijke/vrouwelijke energie
Tools: wheel of consent, emotional release

3. je mentale lichaam / gedachtenwereld

sessie: Bodywork & Therapy (2 uur)

mentale rust, stilte, focus, concentratie
Tool: pranayama & meditatie





4. je intellect / Onderscheidingsvermogen
Sessie: Taoïstische tantra ceremonie (3 uur)
innerlijk kompas, authenticiteit
Tool: grenzen voelen, jouw ja en nee

5. je gelukslichaam
sessie: Bodywork & Therapy (2 uur)
Thema: wat is jouw medicijn

6. Je goddelijke vonk
sessie: Tantric Free Flow (3 uur)
Thema: vrijheid, onschuld, oorsprong

+ online integratie om alles af te ronden.



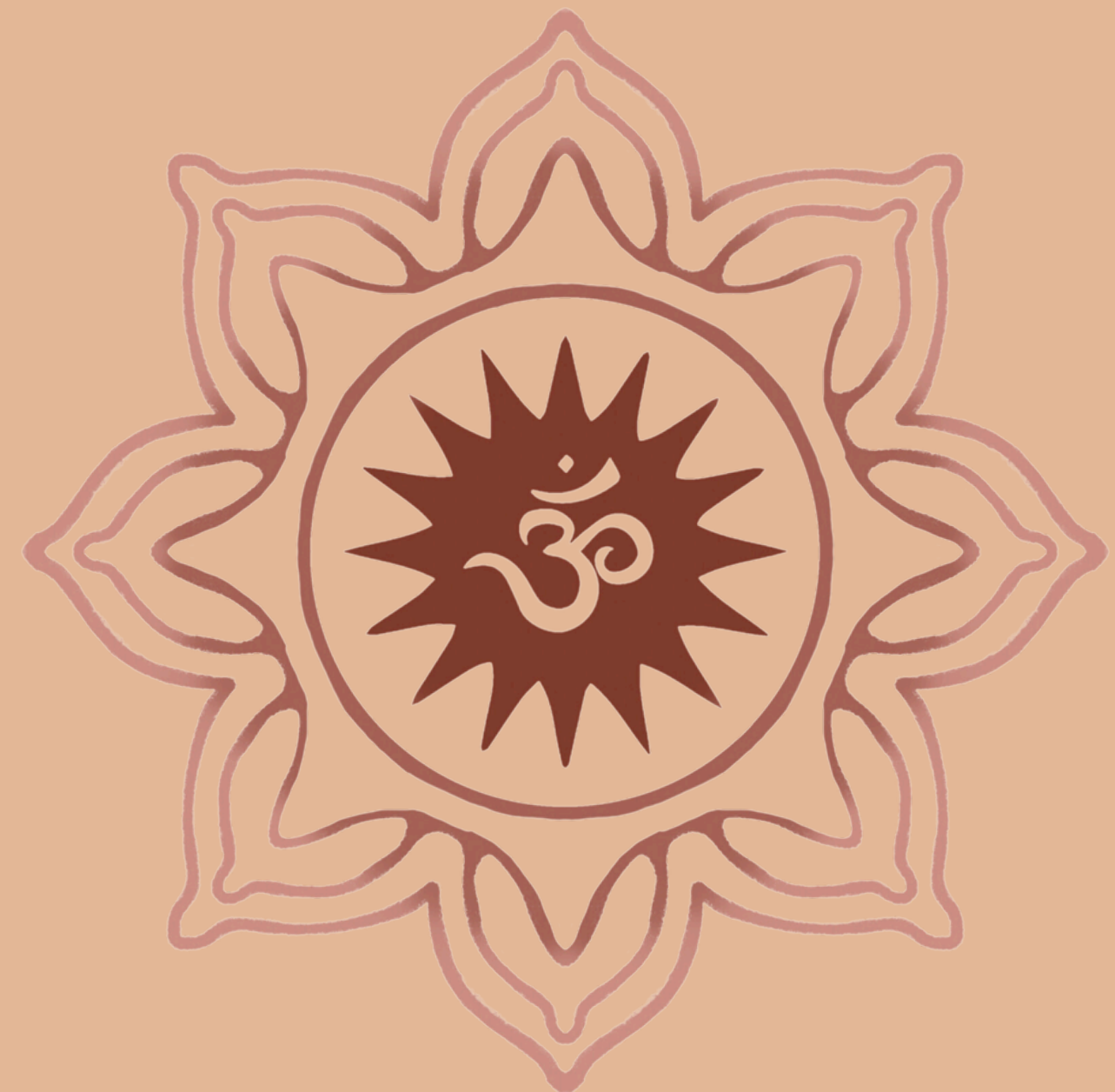
Ik ben Noëlle Sterk;
personal yoga trainer, holistisch coach en tantra/massage therapeut.

Ik help mannen om van pijnlichaam naar zielsbewustzijn te komen.
Ik deel de tools en de kennis die mij hebben geholpen, geïnspireerd door de mystieke paden van Yoga, Tantra en Tao.

Locatie Almere:
De Dome @ De Held 26

Locatie Amsterdam:
De Tempel van Svaha @Nieuwendammerkade 24B

+31 6 573 154 71
info@feelingohm.com





waarom Noëlle?

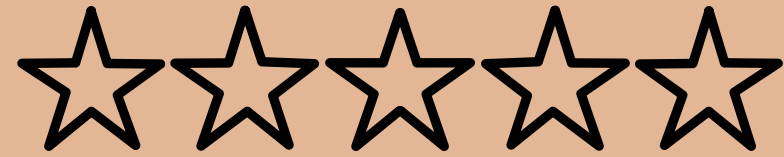
(ik heb toch zelf een vrouw_

stel je voor:

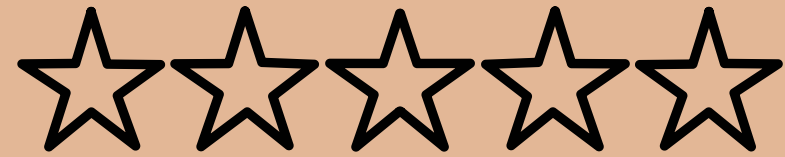
een ruimte waar twee mensen elkaar in gelijkwaardigheid ontmoeten
Waar je je veilig en vrij genoeg voelt om jezelf te zijn omdat er niets van af hangt
waar je die dingen zegt die je normaal niet zo snel zou zeggen
taboe, schaamte, schuld, verwijt ... dat is er even niet of minder
Iemand die je liefdevol spiegelt, zonder dat het jou triggert of andersom.
waar aanraking onschuldig is en zonder bedoelingen.
Stel je voor dat dit traject jouw relatie juist ten goede komt

Hoe zou dat zijn?





I've taken part in tantra before, but never got to experience something like this! Noelle is a beautiful human being and a great guide. Her approach is not a simple massage practice, but a real ceremony where you can reconnect with your energies. I felt understood and safe all the way, thanks to her profound empathy. The practice is very dynamic and powerful—something hard to find. If you feel stuck, I highly recommend.



I had a very special experience with Noelle; she is no-nonsense and gets straight to the core. It feels safe with her, and she mirrors you in a loving way so that you can get closer to yourself more easily. We did exercises to clearly feel where my boundaries are and to be able to express them. We also did some beautiful (mind-blowing) exercises where you can really feel and experience feminine and masculine energy; this was MAGIC! Noelle goes deeper, right into the core, and gives you insight by letting you experience and feel it; you can really move forward with this. Highly recommended!