



**balans & inspiratie**  
*voor drukke dames*

# ZenQueen coaching

## voor drukke dames

Zou je meer balans en innerlijke rust kunnen gebruiken? Of juist meer energie? Loop je jezelf af en toe voorbij? Zou je meer op je gevoel en intuïtie willen vertrouwen? De ZenQueen coach begeleidt drukke dames bij onder andere persoonlijke ontwikkeling, in balans blijven, loopbaan, relaties en keuzes maken.

Belangrijke ingrediënten van ZenQueen coaching:

- ZenQueen mini's\* voor balans, energie en ontspanning
- effectief interpreteren en gebruiken van gevoel en intuïtie
- inzicht in/omzetten van belemmerende overtuigingen

Meestal zijn 4 tot 8 coachingsessies voldoende om blijvende resultaten te boeken. Eén of twee sessies kunnen al voldoende zijn om gewenste veranderingen in gang te zetten. Wij bieden ook **wandelcoaching** en **e-coaching**.

*\* ZenQueen mini's zijn oefeningen die ongeveer 1 tot 5 minuten duren. Deze mini oefeningen bevatten onder andere meditatie, mindfulness en visualisatie technieken. Je kunt ze zowel thuis als op het werk doen.*

*Ontdek hoe je tijdens een drukke dag kunt profiteren van positieve effecten als:*

- *meer energie, focus en inspiratie*
- *minder stress, gemakkelijker ontspannen*
- *bewuster genieten van het hier en nu*
- *beter in contact staan met gevoel en intuïtie*





## De ZenQueen coach

Mijn naam is Charlotte Dreesmann. Naast coach en trainer bij ZenQueen ben ik moeder van twee meisjes van drie en vijf jaar. Het combineren van moederschap, werk, relatie, sport, familie, vrienden en voldoende tijd voor mezelf vind ik niet altijd gemakkelijk. Gelukkig heb ik inmiddels de tools om hier beter mee om te gaan.

## Achtergrond

Na een tijd als personeelsadviseur te hebben gewerkt, kreeg ik behoefte aan meer diepgang. Ik besloot de post-HBO opleiding Integratieve Psychotherapie te gaan volgen. Daarna had ik 9 jaar met veel plezier een praktijk voor therapie en coaching.

## ZenQueen mini's

In mijn werk als coach bij ZenQueen valt alles op z'n plek en geef ik workshops en trainingen samen met mijn zus.

Elke keer weer sta ik versteld van het effect van de ZenQueen mini's. Het is dan ook mijn missie om dit te delen met zoveel mogelijk andere drukke dames.

***Neem voor meer informatie of een gratis kennismakings-  
gesprek contact op met:***

***Charlotte Dreesmann  
charlotte@zenqueen.nl  
06 3849 5755***

**Voor meer informatie over onze coaching en workshops**  
**[zenqueen.nl](http://zenqueen.nl)**

## **Contactinformatie**

**Charlotte Dreesmann**

coach & trainer

[charlotte@zenqueen.nl](mailto:charlotte@zenqueen.nl)

06 3849 5755

- voorkomen van stress
- in balans blijven ondanks hectiek
- meer energie en inspiratie
- genieten van het moment

