Over wat wil ik:

- Dans voor iedereen ongeacht de mogelijkheden van het lichaam.
- Dans als middel om te communiceren.
- Emoties en ervaringen middels dans uiten, delen, verwerken en een plek geven.
- Ik wil dat iedereen de vrijheid heeft om te dansen, waar dan ook.
- Dat door dans je je vrijer en zelfverzekerder gaat voelen op de 'dansvloer' en daarbuiten. Het effect van dans gaat veel verder dan de 'dansvloer'.

Dansachtergrond en opleidingen:

Ik ben gediplomeerd danscoach en docent kleuter en kinderdans. Ik heb de opleiding Switch2Move (dansen voor mensen met dementie, parkinson en ms) afgerond en daarnaast nog vele trainingen gedaan zoals ervaringsdeskundigheid in de GGZ en lichaamsgerichte traumaverwerking.

Ik was nog een klein meisje toen ik begon met dansen. Zo heb ik ballroom, latijns amerikaanse dansen, flamenco, zouk en salsa gedanst. Eerst LA salsa maar al snel mede door een reis naar Cuba de Cubaanse salsa. Vijf jaar lang danste ik in het demoteam van Jorge Gomez van dansschool El Son Cubano in Groningen en later in de (meiden) formatie 'Las Chicas del Son'. In 2017 zijn we 2e geworden op het NK Salsa met deze formatie in de categorie teams. Met beide teams hebben wij op verschillende (internationale) evenementen en festivals opgetreden.

In mijn vrije tijd bezoek ik als het even kan een van de vele salsafestivals die er worden georganiseerd in binnen-en buitenland. Natuurlijk om mijzelf te blijven ontwikkelen maar zeker ook om de passie te delen!

Wie is Linda?

Voor mij is dansen mijn passie. Als ik dans voel ik mij vrij, voel ik mij gelukkig en ben ik echt één met mijn lijf. Uit eigen ervaring weet ik maar al te goed dat er soms geen woorden zijn voor dat wat je voelt. Dans en muziek zijn voor mij essentieel om te voelen en hebben mij geholpen bij mijn persoonlijke ontwikkeling. Juist dans en even niet praten waren hierin essentieel om bepaalde trauma’s aan te gaan. Zonder dans en beweging was ik daar niet gekomen. Ik las ooit ergens je praat jezelf niet uit een trauma en dat klopt!

De rode draad in mijn leven is ook dat ik er keer en keer weer achterkom dat wat mijn vraag ook is DANS is mijn antwoord!

Over hoe ik dat doe:

- In de lessen/sessies reik ik je mogelijkheden aan, toon je nieuwe opties en daag je uit! Het is geheel aan jou te kiezen wat je gebruikt en te kiezen wat bij jou past. Zo ontwikkel je jouw eigen stijl.
- Ik breng je in beweging in een ruimte die veilig is. Niets moet alles mag en ik wil dat je je vrij voelt om lekker los te gaan op de dansvloer. En dat effect gaat verder dan de dansvloer alleen!
- Mijn passie voor dans deel ik graag met je.
- Mijn doel is altijd dans en beweging. Het is geen kwestie van goed of fout. Het gaat niet om mooi of in de maat. Maar het gaat om beweging, hoe klein deze ook is. En door de beweging weer in contact te komen met je lichaam.
- Ik wil je leren hoe goed dansen voor je gezondheid is. En dat dat doorwerkt wel dagen lang. Ik geloof in dans en beweging. Soms is dat heel fijn en soms lastig en ingewikkeld. Dat hoort erbij. Op de lange termijn zijn er ontzettend veel voordelen voor je gezondheid, lichamelijk en mentaal.
- Tijdens dans en bewegingscoaching kies je zelf hoe ver of diep je wilt gaan. Echter wanneer ik merk dat je een 'zetje' nodig hebt zal ik je die bieden. De keuze is aan jou. We doen niets wat je niet wilt. Maar bij mij kom je wel als je serieus iets aan wilt gaan en wilt bewegen. Ik ben niet bang te benoemen wat ik zie en niets is te gek!

Wat is dans en bewegingscoaching?

Dans en bewegingscoaching gaat ervan uit dat lichaam en geest onlosmakelijk met elkaar zijn verbonden. Door te dansen en te bewegen kom je ‘uit’ je hoofd en ‘in’ je lijf en word je je meer bewust van je lichaam. Even niet praten maar bewegen en zo ruimte maken voor emoties, gevoelens en naar voren laten komen wat er dus werkelijk gaande is.

Door gerichte dansopdrachten en feedback van mij kom je tot verdieping, inspiratie, bewustwording en is er ruimte voor verandering en groei. We gebruiken dat direct in de sessie. Een sessie kan zowel individueel als in groepsverband.

Hoe ziet een sessie eruit?

We beginnen altijd met een opwarming. Het thema waarmee we werken vertaal ik stap voor stap voor je naar dansopdrachten met (meestal) ondersteuning van muziek. Na de dansopdracht geef ik feedback op wat ik heb gezien en vraag ik naar wat jij hebt ervaren tijdens het dansen.

Dans en gesprek wisselen elkaar af. Door deze combinatie word het duidelijker wat er echt in jou leeft, waardoor er nieuwe inzichten ontstaan en er ruimte is voor ontwikkeling en groei.

Tijdens een individuele sessie staat het thema/de vraag waar jij aan wilt werken centraal.

Vooraf maken we dit samen helder. Door gerichte dansopdrachten en de coaching komen we bij jouw doel. Denk hierbij aan je zelfvertrouwen vergroten, contact maken met je lijf of leren je grenzen aan te geven.

In groepsverband werken we met een vooraf vastgesteld thema. Denk hierbij aan samenwerking en een onderwerp als ruimte. In een groep werk je ook met elkaar. De groepsdynamiek heeft een versterkende werking.

Moet ik kunnen dansen of dansles gevolgd hebben?

Een veel voorbij komende vraag en nee dans en bewegingscoaching baseert zich op de methode qua dans van dansexpressie. Dansexpressie gaat ervan uit dat iedereen kan dansen, ongeacht de mogelijkheden van het lichaam. Bewegen is dansen. Dat maakt het zo geschikt voor een hele brede doelgroep.

Wat trek ik aan naar een sessie?

In een danscoach sessie makkelijke kleding (kan zijn sportkleidng). Kleiding waar je je echt vrij in kan bewegen. Geen strak zittende kleding die je kunnen afleiden. Liefst sokken of blote voeten zodat je goed contact kan maken met de grond. Neem water mee en een boekje om iets op te schrijven. We zullen tijdens de sessie niet snel iets schrijven maar wellicht wil je vlak erna iets opschrijven. We werken in een sessie niet met spiegels, juist niet.