



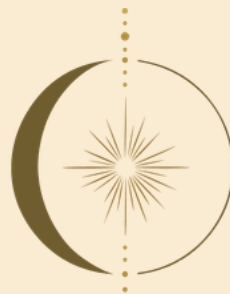
S O L U N E

— S T U D I O —

Een veilige bedding voor bewustwording,
expressie en integratie.

EEN REIS NAAR BINNEN

- De essentie
- De principes
- Solune Methode
- Voorbereiding
- Solune sessie
- Na de sessie
- Solune traject
- Soul painting
- Over mij



S O L U N E
— STUDIO —

DE ESSENTIE VAN SOLUNE

Binnen Solune ontstaat een veilige innerlijke ruimte waarin jij voorbij het denken opnieuw contact kan maken met alles wat onder de oppervlakte aanwezig is.

In ieder mens bestaan zowel licht als schaduw.

Delen van onszelf die niet volledig gevoeld, erkend of veilig ontvangen konden worden, verdwijnen niet.

Ze trekken zich terug naar diepere lagen van ons onderbewustzijn en fysieke lichaam.

Door middel van bewustzijnsverruiming ontstaat ruimte om deze verborgen delen opnieuw te ontmoeten.

Niet om iets te fixen.

Niet om iets weg te nemen.

Niet om onszelf te veranderen.

Maar om opnieuw aanwezig te zijn.

Het licht is nooit verdwenen.

Soms vergeten we alleen waar we moeten kijken.

DE PRINCIPES

Binnen Solune werk ik vanuit de overtuiging dat werkelijke innerlijke beweging niet ontstaat door harder te zoeken naar oplossingen, maar door opnieuw ruimte te maken voor wat in jou aanwezig is.

Iedere sessie wordt gedragen door een aantal fundamentele principes die de basis vormen van hoe wij kijken naar bewustzijn, innerlijke processen en persoonlijke integratie.

Vanuit deze principes ontstaat een veilige bedding waarin niets geforceerd hoeft te worden en jouw proces volledig centraal staat.

- Veiligheid gaat voor transformatie
- Voelen gaat voor begrijpen
- Niets wordt geforceerd
- Woorden openen slechts de poort
- Licht maakt zichtbaar wat aandacht vraagt
- Schaduw is geen vijand maar verborgen informatie
- Het lichaam laat zien wat klaar is om gevoeld te worden
- Integratie ontstaat door ervaring, niet analyse



SOLUNE METHODE

Solune is een zorgvuldig opgebouwde vorm van persoonlijke begeleiding waarin innerlijke processen centraal staan.

Vanuit de drie kernprincipes bewustwording, expressie en integratie ontstaat ruimte om stil te staan bij alles wat in jou aandacht vraagt.

Binnen Solune wordt niet alleen gekeken naar wat zichtbaar is aan de oppervlakte, maar juist naar de diepere lagen daaronder.

Emoties, patronen, blokkades, innerlijke conflicten en delen van jezelf die gehoord willen worden.

Iedere vorm van begeleiding ontstaat vanuit afstemming.

Omdat geen mens hetzelfde proces doorloopt.

VOORBEREIDING SOLUNE SESSIE

Voordat we elkaar ontmoeten nodig ik je uit om alvast even stil te staan bij een aantal vragen.

Niet om iets voor te bereiden.

Maar om bewust contact te maken met wat jou op dit moment naar Solune brengt.

Sta voor jezelf eens stil bij:

- Wat speelt er op dit moment in mijn leven?
- Waar loop ik innerlijk steeds opnieuw tegenaan?
- Wat vraagt op dit moment om aandacht in mij?
- Wat hoop ik uit deze sessie mee te nemen?

Jouw proces begint simpelweg bij aanwezig zijn.



SOLUNE INNER LIGHT SESSIE

De sessie begint met een moment van afstemming, waarin we samen kort stilstaan bij wat er op dit moment aandacht vraagt.

Van daaruit begeleid ik jou op een intuïtieve en afgestemde manier verder de sessie in.

Afhankelijk van jouw proces kunnen binnen een sessie verschillende vormen van begeleiding samenkomen.

- Diepe ontspanning
- Visualisatie
- Energetisch werk
- Klank en frequenties
- Stilte als actief onderdeel van de sessie
- Innerlijke waarneming

Geen enkele sessie verloopt exact hetzelfde.

BEWUSTWORDING

Alles begint met zichtbaar maken wat lange tijd onbewust invloed heeft uitgeoefend.

Zonder bewustwording blijft verandering vaak oppervlakkig.

EXPRESSIE

Wat innerlijk wordt aangeraakt vraagt soms om beweging, uiting of een vorm waarin energie opnieuw mag stromen.

Niet alles laat zich verwerken via woorden alleen.

INTEGRATIE

Werkelijke verandering ontstaat wanneer inzichten niet alleen worden ervaren, maar langzaam onderdeel worden van hoe wij leven, voelen en keuzes maken.

Hier krijgt alles de ruimte om werkelijk te landen.

NA JOUW SOLUNE SESSIE

Tijdens een Solune sessie kan er op diepere lagen van bewustzijn van alles in beweging komen.

De ervaring stopt daarom niet altijd op het moment dat de sessie eindigt. Ook in de uren of dagen erna kan jouw systeem nog bezig zijn met verwerken en integreren.

Geef jezelf de komende 24 tot 48 uur daarom bewust de ruimte om te landen.

Ondersteun jezelf door:

- Voldoende water te drinken
- Rust te nemen wanneer nodig
- Overprikkeling tijdelijk te vermijden
- Tijd door te brengen in de natuur
- Lichte beweging op te zoeken
- Waar te nemen wat zich nog verder ontvouwt

Neem contact op wanneer:

- emoties langdurig intens aanwezig blijven
- je je ontregeld blijft voelen
- je vragen hebt over jouw ervaring

Wees de komende dagen zacht voor jezelf.

EEN SOLUNE TRAJECT

Sommige processen vragen om meer dan één moment van bewustwording.

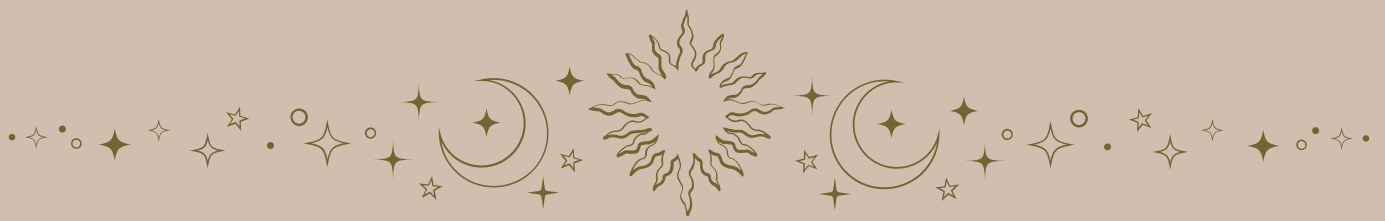
Waar een individuele sessie ruimte creëert om stil te staan bij wat op dat moment aandacht vraagt, ontstaat binnen een traject de mogelijkheid om over een langere periode samen te werken aan diepere innerlijke processen.

Een traject biedt meer ruimte voor verdieping, persoonlijke begeleiding en ondersteuning tussen sessies door.

Zodat alles wat in beweging wordt gebracht niet alleen zichtbaar wordt...

maar ook daadwerkelijk de ruimte krijgt om duurzaam te integreren.





Binnen een traject kan aanvullend gewerkt worden met

- Meerdere individuele sessies
- Persoonlijke begeleiding tussen sessies
- Verdiepende integratie opdrachten
- Begeleide visualisaties voor thuis
- Audio ondersteuning
- Creatieve expressie als aanvullende werkvorm
- Langdurige begeleiding afgestemd op jouw proces

Een traject is geschikt wanneer jij voelt dat

- terugkerende patronen blijven terugkomen
- er behoefte is aan langdurige begeleiding
- je bereid bent dieper innerlijk werk aan te gaan
- je niet alleen inzicht zoekt, maar duurzame verandering

Werkelijke verandering ontstaat zelden in één moment.

Soms vraagt een proces om tijd,
herhaling en de ruimte om stap voor stap te mogen
ontvouwen.

SOUL PAINTING

Niet alles wat wij innerlijk ervaren laat zich vangen in woorden.

Binnen Solune is het mogelijk om energie, thema's of innerlijke processen intuïtief te laten vertalen naar een persoonlijk schilderij.

Door middel van afstemming ontstaat een uniek kunstwerk dat zichtbaar maakt wat op een dieper niveau in beweging is.

Een tastbare vorm van bewustzijn, expressie en innerlijke vertaling.

Mogelijk als:

- Losstaande ervaring
- Aanvullend binnen een traject
- Persoonlijk energetisch kunstwerk op aanvraag



Mijn naam is Marissa van Gils.

De afgelopen jaren ben ik steeds opnieuw gefascineerd geraakt door één vraag:

Waarom blijven we zo vaak zoeken naar oplossingen buiten onszelf, terwijl zoveel antwoorden juist van binnen liggen?

Vanuit mijn liefde voor bewustzijn, innerlijk werk en creativiteit is Solune ontstaan.

Een plek waarin alles samenkomt wat ik zelf als essentieel ben gaan zien:

diepgang, bewustwording, expressie en de ruimte om volledig jezelf te mogen zijn.

Met een open hart begeleid ik je graag een stukje mee op jouw reis.