



## IKOS training & hulpverlening: voor mensen die verder willen

De gehele mens centraal, specialist in psychofysiek en seksespecifiek werken en een persoonlijke benadering. IKOS wil het beste bij mensen naar boven halen die verder willen, professioneel of persoonlijk.

De naam 'IKOS' komt uit het Grieks en betekent 'bewegen'. Daaronder valt zowel het bewegen van het uiterlijk (lichaam) als het innerlijk (sociaal-emotioneel). Uitgangspunt bij alle vormen van hulpverlening is een holistisch mensbeeld: de mens als geheel zien waarbij lichaam, geest en ziel onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn. Het gaat in de gegeven hulpverlening dus niet alleen om psychosociale beïnvloeding en bewegen, maar ook over structuur, eetpatronen, een gezonde levensstijl, etc.

Als iemand bij IKOS binnenkomt is het eerste wat opvalt de persoonlijke benadering. De therapeuten gaan met jou een samenwerking aan en op zoek naar jouw kracht. De hulpverleningspraktijk

is tevens specialist in groepswork. Zo zijn outdoorworken of -weekenden niet meer weg te denken uit het aanbod van IKOS.

***“Als iemand bij IKOS binnenkomt is het eerste wat opvalt de persoonlijke benadering”***

‘Bij het woord ‘groepstherapie’ begonnen binnenskamers alle alarmbellen te rinkelen, en het beeld dat voor m'n geestesoog opdoemde was er één van een kring krakende duplex-stoelen, met ernaast doosjes tissues... Mannen zijn in de regel niet zo gecharmeerd van graven naar mistige gevoelens en die gezamenlijk eindeloos doorzagen, en in deze mannengroep wordt dan ook een groot deel van de tijd besteed aan fysieke oefeningen van allerlei soort,

waaronder het onmisbare boksen en beuken ter afsluiting – erg mannelijk, hoera!

Elke week wordt ook een thema belicht en besproken. Dat praten is vrijwillig en aanzienlijk minder eng dan ik me vooraf voorgesteld had. Sterker nog, het lijkt zowaar te helpen... En ook huilen is helemaal niet zo eng, en erg evenmin: het lucht zelfs op en verbindt. Een nieuwe ervaring voor mij’



**IKOS**

Wethouder Jansenlaan 73, Harderwijk  
Tel. 0341-432 832  
[www.ikwilverder.nl](http://www.ikwilverder.nl)