

oud-student ATMA INSTITUUT SONJA RAATS



Sonja Raats (40 jaar) heeft in 2013 haar opleiding Outdoor Life Coaching afgerond en is kort daarna gestart met de opleiding Lichaamsgerichte Coaching (2013-2014). In de zomer van 2013 is zij haar eigen praktijk Spirit 4 Nature gestart (www.spirit4nature.nl).

Beschrijf jezelf in drie woorden...

Invoelend, integer en doelgericht.

Wat heeft je destijds doen besluiten om de opleiding te volgen?

Het feit dat een groot deel van de Life coach opleiding buiten in de natuur plaatsvond.

Hoe heet je praktijk en wanneer ben jij gestart met je praktijk?

Mijn praktijk heet Spirit 4 Nature en ik ben in de zomer van 2013 gestart.

“Ik wens dat Atma nog veel mensen mag opleiden en inspireren om vanuit een liefdevol bewustzijn het beste uit zichzelf en anderen te halen”

Hoe ziet een dag in jouw leven en/of praktijk er uit?

Ik start de dag samen met mijn hond en mijn paarden. Ik laat de paarden buiten en drink in alle rust een kopje koffie op de mooie natuurplek waar ze staan. Verder verloopt elke dag anders, ik doe zowel coaching- als healingsessies in mijn praktijk. De coachingsessies zijn soms in het bos,

“Ga altijd op je eigen gevoel/intuïtie af”

soms binnen in mijn praktijkruimte in huis (lichaamsgericht), en soms coach ik in samenwerking met mijn paarden bij de stal.

Ook organiseer ik groepsactiviteiten waarin ik zowel outdoor als lichaamsgerichte coaching combineer met intuïtieve ontwikkeling. Verder geef ik ook nog paardrijlessen vanuit lichaamsbewustzijn en gericht op mens-dierverbinding.

Wat waren je favoriete lessen en/of onderwerpen?

Lichaamsgerichte coaching en deelpersoonlijkheden.

Heb je een doorbraak gehad tijdens je studie en wat hield deze doorbraak in?

Tijdens het verdiepingsweekend in Epe kwam ik erachter dat ik in staat was een aantal oude trauma's uit mijn verleden te overwinnen en voelde ik heel sterk dat ik in de toekomst ook graag anderen wil ondersteunen bij het doorlopen van dergelijke processen.

Wat doe jij als het even niet lekker gaat/je niet lekker in je vel zit?

Dan ga ik de natuur in of naar mijn paarden.

Wat is de beste tip die jij ooit hebt gekregen?

Het proces is van de coachee, als je goed afstemt op hem of haar en veiligheid biedt dan ontvouwt het zich vanzelf, daar hoef je als coach niet voor te werken.

Heb jij nog een tip voor onze en huidige en toekomstige studenten?

Ga altijd op je eigen gevoel/intuïtie af

Welk boek ligt er op je nachtkastje?

De dertien oorspronkelijke clanmoeders van Jamie Sams.

Atma bestaat 25 jaar: wat is jouw felicitatie/wens voor Atma?

Ik wens dat Atma nog veel mensen mag opleiden en inspireren om vanuit een liefdevol bewustzijn het beste uit zichzelf en anderen te halen.

“Het proces is van de coachee”