



OPLEIDINGSGIDS | GROEP 1 | 2026-2027

Field of Zonda

Opleiding Lichaamsgericht & Systemisch Werken

Een verdiepende opleiding voor coaches & therapeuten waarin we van
denken naar voelen naar weten gaan.

1,5 JAAR | 8 MODULES | BEEKBERGEN (APELDOORN) | KLEINE GROEP | 8 DEELNEMERS

Hoi! Leuk dat je interesse hebt in de opleiding tot lichaamsgericht & systemisch coach/therapeut.

Mijn naam is **Lisa**, psychosociaal therapeut, familieopsteller & trainer. In de afgelopen zeven jaar heb ik met heel veel liefde meer dan 1000 mensen begeleid in hun innerlijk werk. Iets wat mij keer op keer weer fascineert en enorm veel energie geeft.

Ik merkte dat er ontzettend veel opleidingen te vinden zijn: allemaal met hun eigen methode, dé oplossing voor alles en weer een nieuwe aanpak. Ik zag door de bomen het bos niet meer en verdwaalde in het web van steeds meer moeten weten.

Totdat ik tot het besef kwam hoe onzeker het mij allemaal eigenlijk maakte. Meer weten betekent niet per se meer zelfvertrouwen. In veel gevallen is het zelfs het tegenovergestelde.

Ik ontdekte dat minder doen, minder kunnen en minder hard werken juist veel mooiere resultaten op kan leveren! Het enige wat ik hoefde te doen, was aanwezig zijn bij mezelf, in mijn lichaam, en voelen wat er in het moment is en mocht ontstaan.

Een opleiding die je dit leert, had ik nog niet gevonden. Dus besloot ik om het zelf te gaan doen. Om een veld te creëren voor mensen die net als ik verlangen naar minder hard werken. Die willen vertrouwen op alle wijsheid die al in zichzelf zit.

Zo ontstond Field of Zonda. Een veld voor professionals.

[Meer over Lisa →](#)

In deze brochure neem ik je mee in wat je concreet gaat leren en doen, maar vertel ik je ook een stukje van mijn visie.

Tegelijkertijd laat dit werk zich niet in woorden vangen en is het echt iets wat je mag ervaren. Dus voel jij een ja? Volg je gevoel en laat mij je meenemen op deze prachtige opleidingsreis!



“Ik sta niet boven je, ik loop met je mee.”



"De meeste opleidingen leren je hoe je een probleem oplost; hier leer je hoe je erbij blijft."

Hét veld voor innerlijk werk, waar we *van denken naar voelen naar weten* gaan. Je wordt de veilige bedding waarin de ander volledig uit elkaar mag vallen, zonder dat jij terugdeinst of in de 'fix-modus' schiet.

Kennis is belangrijk, maar aan informatie alleen heb je niets. Je leert aanvoelen wat er werkelijk nodig is en legt de verbinding tussen het familiesysteem, het lichaam en prenatale psychologie. Je leert voorbij de methoden te kijken, zodat je jouw eigen aanwezigheid en intuïtie als instrument gebruikt.

We gaan vooral uit ons hoofd en in ons lijf. Een reis die je het vertrouwen geeft om de therapeut te worden die je werkelijk bent: gegrond, bezielend en volledig aanwezig bij alles wat er is.

“Geen lineair proces, maar een vloeiende beweging
van begin tot eind.”

I. Inhoud van de opleiding

Kennis, je eigen proces, ambacht, doen, voelen en niet-doen stromen voortdurend door elkaar heen. Verwacht géén traditionele school; we werken in de diepte, laag voor laag. Natuurlijk gaan we ook aan de slag met technieken zoals familieopstellingen, ademwerk en lichaamswerk. Niet om iets te leren wat je daarna kunt kopiëren, maar als uitnodiging naar binnen, naar jouw lege midden, waar alle antwoorden al zitten.

Gedurende deze reis vormen drie pijlers het fundament van alles wat we doen:

1

Systemisch Bewustzijn & Familieopstellingen

Wij zijn onlosmakelijk verbonden met ons familiesysteem en het grotere veld. In de opleiding leer je systemisch naar vraagstukken kijken en opstellingen begeleiden, waarbij we de analyse bewust achter ons laten.

Het gaat niet om 'meer weten', maar om vertrouwen op het alwetende veld. Je leert aanwezig te zijn bij alles wat zich in de onderstroom aandient. Door die bedding te bieden, geef je de cliënt de ruimte om aan te kijken wat vastzat, waardoor er van binnenuit een nieuwe beweging kan ontstaan.

Wat je leert en doet:

- **Opstellingen begeleiden:** Je leert 1-op-1 vormen (met vloerankers of voorwerpen) én kleine groepsopstellingen met representanten begeleiden.
- **Systemisch kijken naar vraagstukken:** Je leert kijken naar een hulpvraag met de systemische wetten als leidraad. Hierdoor kan je in je sessie sneller naar de kern.
- **De fenomenologische houding:** Je traint jezelf om te kijken zonder oordeel of directe oplossing, vertrouwend op wat het veld laat zien.
- **Interventies in de onderstroom:** Je leert welke helende zinnen of bewegingen een systeem werkelijk in de diepte in balans brengen.

Maar bovenal: Je hoeft niet meer hard te werken en kunt leunen op het veld.

2

Lichaamsgericht Werken & Ontladen

Alleen praten is meestal niet voldoende. We kunnen een patroon nog zo goed begrijpen; als ons lichaam nog vastzit in een oude ervaring of overleving, herhalen we wat we altijd deden. In de opleiding leer je het lichaam te gebruiken als de directe ingang om beweging te brengen daar waar het werkelijk vastzit.

Wat je concreet leert en doet:

- **Lichaamsgerichte traumaverwerking:** Je leert hoe je het lichaam begeleidt om impactvolle gebeurtenissen alsnog te verwerken. Je leert niet alleen te kijken naar het verhaal, maar vooral naar de fysieke reactie die nog in het nu aanwezig is.
- **Het afmaken van overlevingsbewegingen:** Je leert herkennen waar het lichaam is 'bevroren' in een overlevingsstand. Je leert de cliënt te begeleiden om die gestopte beweging alsnog af te maken, waardoor diepe ontlasting op celniveau kan plaatsvinden.
- **Regulatie van het zenuwstelsel:** Je leert de taal van het zenuwstelsel begrijpen. Je leert hoe je een overprikkeld of bevroren systeem weer terugbrengt naar veiligheid en veerkracht, zodat er weer ruimte komt voor herstel.

Om deze ontlasting te faciliteren, leer je werken met een breed palet aan interventies, zoals ademwerk, de-armoring, psoas-release oefeningen en aanraking. Ook leer je hoe je energetisch werk inzet en hoe je effectief werkt met triggers die zich in het lichaam aandienen.

3

Prenatale & Geboorte Imprint

Onze allereerste ervaringen, van de conceptie tot de geboorte, vormen de blauwdruk voor hoe we in het leven staan. In de opleiding leer je hoe deze vroege imprints doorwerken in het volwassen leven. Je leert hoe je systemisch werk en lichaamswerk combineert om bij deze pre-verbale laag te komen; de laag waar woorden nog niet bestonden, maar het lichaam alles al heeft opgeslagen.

Wat je leert en doet:

- **Prenatale taal herkennen:** Je leert patronen in het nu te herleiden naar hun bron in de vroege periode.
- **Geboorteprocessen en reprint:** Je leert hoe je geboorteprocessen begeleidt en hoe je het lichaam kan begeleiden in een nieuwe, helende ervaring.
- **Prenatale opstellingen:** Je leert opstellingen begeleiden met de dynamieken die al in de baarmoeder spelen.
- **Impact en kennis:** Je krijgt diepgaande kennis over de impact van deze allereerste periode op de rest van een mensenleven.

Dit is de laag waar alles samenstroomt: de opstellingen, het lichaam, de adem en de diepste systemische wortels.

A woman with long blonde hair is sitting on the ground, leaning against the thick trunk of a large tree in a forest. She is looking upwards and to the right with a serene expression. The forest is dense with green foliage, and the lighting is soft and natural, suggesting a peaceful outdoor setting.

Het Veld

Geen pijler maar een verbindende factor. Je oefent tijdens de opleiding keer op keer met afstemmen op het veld. Met dat wat voelbaar is, als je durft te luisteren en te vertrouwen.

II. Voor wie?

Professionals

Coaches, therapeuten, facilitators en begeleiders die al met mensen werken en klaar zijn om de veilige haven van vaste methodieken en protocollen te verlaten, en écht de diepte in willen met lichaamsgericht en systemisch werk.

Ervaringsdeskundigen

Mensen die zelf al een intensief innerlijk pad hebben bewandeld en nu een sterke roeping voelen om anderen hierin te gaan begeleiden.

We werken een tijd lang intensiefsamen. Dit vraagt nogal wat van je:

- ◆ Jij bent niet bang om in de spiegel te kijken, geconfronteerd te worden en ook zware stukken in jezelf aan te kijken en te omarmen.
- ◆ Jij werkt al met mensen, en wil dit tot een nieuw niveau brengen met minder hard werken en meer "dat waar het écht over gaat".
Of je hebt al flink wat innerlijk werk gedaan en wilt nu serieus aan de slag met het begeleiden van anderen.
- ◆ Jij bent bereid om wat je weet los te laten en de leegte van het niet-weten in te springen.
- ◆ Jij wilt niet doen wat een ander doet, maar de moed hebben om te gaan vertrouwen op wat er door jóú heen wil bewegen.
- ◆ Jij bent bereid om buiten je comfort zone te gaan en te blijven ademen, ook als het doodeng of oncomfortabel voelt.

Toelatingseisen

Er zijn geen harde eisen wat betreft specifieke vooropleidingen, maar wel wordt gevraagd om een stevig en voelbaar fundament. Herkenbaar aan minimaal HBO denk- en werkniveau, professionele ervaring in het begeleiden van mensen óf een stevige basis van diepgaand persoonlijk of therapeutisch innerlijk werk, en voldoende emotionele en mentale stabiliteit om jezelf te kunnen dragen wanneer het proces intensief wordt.

Intakegesprek

Om te onderzoeken of de opleiding inderdaad passend is en of er een match is, plannen we na aanmelding altijd een intakegesprek. Omdat we diep zakken in de onderstroom en werken met systemische- en traumaprocessen, is het belangrijk dat je jezelf goed kunt dragen. Je hoort binnen 5 werkdagen na ons gesprek via de mail of je definitief kunt starten.

A photograph of a person's lower leg and foot, wearing a white lace dress, standing on a mossy tree stump in a forest. The background is a blurred forest scene with trees and foliage.

Coaches en therapeuten zijn er in
overvloed.

Maar goede, allround therapeuten die hun
werk belichamen, niet terugdeinzen van
rauwe emotie en durven te kijken naar wat
er onder het probleem ligt?

Die zijn schaars.

III. De reis: acht modules in 1,5 jaar

8 lesblokken van 3 dagen (totaal 24 lesdagen) verdeeld over 1,5 jaar. Doordat er in blokken van 3 dagen wordt gewerkt, kan er dieper en verder gegaan worden dan met losse lesdagen. Lesdagen zijn op donderdag, vrijdag en zaterdag van 10:00 tot 17:00, in Beekbergen (Apeldoorn).



Tussen de lesblokken door worden er, naar behoefte en in overleg, 7 online sessies gepland. Hierin is ruimte voor vragen, meedenken over je praktijk en het bespreken van casussen.

IV. Investing

Er is plek voor 8 deelnemers per groep. Omdat er met kleine groepen wordt gewerkt, is vroege zekerheid over het aantal aanmeldingen waardevol. Vandaar de early bird-korting.

Early bird

vóór 1 november 2026

€ 6.900

€ 500,- korting bij definitieve
aanmelding vóór 1 november 2026

Reguliere investering

€ 7.400

Groep 2027 / 2028

De bedragen hierboven zijn vrijgesteld van BTW. Betaling in termijnen is in overleg mogelijk tegen een administratieve meerprijs.

Dit is allemaal inbegrepen:

♦ 8 modules van 3 dagen

In totaal 24 lesdagen verdeeld over 1,5 jaar. Doordat we in blokken van 3 dagen werken, kunnen we dieper en verder gaan dan met 24 losse lesdagen. Alle live dagen zijn inclusief lunch en tussendoortjes.

♦ Intakegesprek

Een intakegesprek waarin we samen verkennen of de opleiding passend is voor jou.

♦ Openings- & sluitingsdag

We beginnen de reis met een middag waarin we kennismaken en al wat eerste oefeningen doen. Aan het einde van de opleiding is er een sluitingsdag waarin je op een eigen, passende wijze laat zien hoe jij het werk belichaamt vanuit jouw unieke stijl en eigen kracht.

♦ 7 online online sessies

Tussen ieder lesblok door kijken we of er behoefte is aan een online sessie. Hierin is er ruimte voor het stellen van vragen, meedenken in het opstarten van je eigen praktijk, casussen bespreken, etc.

♦ Een zeer complete reader

Met achtergrond informatie, de nodige onderbouwde theoretische kennis en meer dan 100 interventies en oefeningen.

♦ Een veld waarin je onwijs mag en kunt groeien

Naast de lesdagen hebben we tussendoor WhatsApp contact voor verbinding, motivatie, inspiratie en een liefdevolle schop onder je kont.

♦ Certificaat Lichaamsgericht & Systemisch Therapeut/Coach

Na positief afronden van de hele opleiding ontvang je het certificaat en kan je jezelf lichaamsgericht & systemisch coach of therapeut noemen.

V. De Locatie

Alle lesdagen vinden plaats in de Jachthut, op mijn erf in Beekbergen, midden in de bossen van de Veluwe en vlak onder Apeldoorn.

Geen kale cursusruimte, maar een warme, intieme plek die uitnodigt om echt te landen. Precies de rust en veiligheid die dit werk vraagt. Rondom de Jachthut is het groen en het bos is om de hoek voor een moment van rust tussen de lesonderdelen door.

Op het erf lopen ook paarden rond. Zij maken geen onderdeel uit van het programma, maar hun aanwezigheid draagt wel bij aan de rust en de ruimte die hier voelbaar is.

Voor wie liever niet reist op de lesdagen zelf, zijn er verschillende overnachtingsmogelijkheden in de buurt. In overleg is het ook mogelijk om in of bij de Jachthut te overnachten.

De locatie is goed bereikbaar: parkeren kan op het erf, en zowel de A1 als de A50 zijn dichtbij. Kom je met het openbaar vervoer? Aan het einde van de straat stopt een bus, op zo'n 10 minuten lopen van de Jachthut.



VI. Praktische Informatie

Studiebelasting, vrijstelling & toetsing

Studie-uren

De totale studiebelasting van de opleiding bedraagt gemiddeld 4,5 tot 5,5 uur per week. Dit is een reële inschatting over de gehele looptijd van anderhalf jaar, waarin de lesdagen, het lezen van vakliteratuur, intervisie, zelfreflectie en het uitvoeren van de oefensessies zijn meegerekend.

Voorbereiding

Voor ieder lesblok bereid je jezelf voor door een deel van de theorie in de reader te lezen en door dieper onderzoek te doen, zodat je goed voorbereid de driedaagse in komt.

Praktijkuren

Naast de lesdagen doe je minimaal 20 (oefen)sessies met cliënten en kom je minimaal drie keer samen met je intervisiegroepje.

Eindverslag

Van alles wat je leert, doet, ontdekt en meemaakt maak je een verslag; al deze reflecties vormen samen je eindverslag.

Vrijstellingenbeleid

Er is geen vrijstellingenbeleid van toepassing op deze opleiding. Vrijstelling is niet mogelijk, ook niet bij een eerder gevolgde vergelijkbare opleiding.

Toetsing / examen

Dit werk is niet te toetsen met een vragenlijst; er zijn geen traditionele examens. Bepalend voor het certificaat zijn: je actieve inzet, de diepgang in je proces, een aanwezigheid van minimaal 90% bij de lesdagen en het succesvol afronden van je eindverslag.

Gemiste lesdagen

Deze opleiding vraagt een bepaalde commitment van je. Omdat we intensief samenwerken en het een vloeiend proces is, kun je een gemiste dag niet 'even overdoen'. Het inhalen van gemiste lesdagen is helaas niet mogelijk. Het is dus van belang dat je alle dagen aanwezig bent.

Natuurlijk kan het alsnog gebeuren dat je er een keer écht niet bij kunt zijn. In dat geval kijken we samen naar een vervangende opdracht. Voor het behalen van het diploma is een aanwezigheid van minimaal 90% verplicht. Over de gehele periode van 1,5 jaar betekent dit dat je maximaal 2 lesdagen mag missen.

Erkenning, certificering & kwalificatie

Niveau

De opleiding is afgestemd op HBO-niveau. Dat zit hem niet in stapels studiestof die je uit je hoofd moet leren, maar in de diepgang. We combineren kennis over het zenuwstelsel, trauma en het systemische veld met heel veel ervaringsgericht leren.

Kwalificatie

Na succesvolle afronding ontvang je het Certificaat tot Lichaamsgericht en Systemisch Coach/Therapeut.

Aard van het certificaat

Dit is een instellingscertificaat. Coach en therapeut zijn in Nederland vrije beroepen; de titels zijn niet wettelijk beschermd. Of je jezelf coach of therapeut noemt, is mede afhankelijk van je eerder gevolgde opleidingen.

Beroepsverenigingen

De opleiding is niet aangesloten bij beroepsverenigingen. Dit geeft de vrijheid om de opleiding volledig vanuit eigen vakmanschap in te richten en de specifieke diepgang te bieden die dit werk vereist.

CRKBO & btw-vrijstelling

De opleiding is officieel gecertificeerd door en opgenomen in het Centraal Register Kort Beroepsonderwijs (CRKBO). Dit betekent dat de opleiding voldoet aan de landelijke kwaliteitsrichtlijnen voor beroepsonderwijs én volledig is vrijgesteld van btw.

Intake, aanmelden & annuleren

1. Aanmelden. Op [deze pagina](#) kan je je aanmelden voor de opleiding. Zodra je je hebt aangemeld, neem ik (Lisa) contact met je op voor een intakegesprek.

1. Intakegesprek. Een eerlijk onderzoek waarin we samen kijken of er een match is met het programma en de groep. Je hoort binnen 5 werkdagen na het gesprek via de mail of je definitief kunt starten.

1. Definitieve inschrijving. Voelen wij na het gesprek allebei een 'JA', dan wordt de aanmelding definitief gemaakt met een intakeformulier en (een deel van) de betaling. Hiermee schrijf je je in voor de volledige opleiding.

Niet iedereen wordt automatisch toegelaten: omdat er lange tijd intensief wordt samengewerkt, is het essentieel dat zowel deelnemer als trainer een volmondige JA voelen.

Annuleringsregeling

Bedenktijd: Binnen 14 dagen na inschrijving kosteloos annuleren.

Tot 10 weken voor start: Volledige terugbetaling, min € 100,- administratie-/aanmeldkosten.

Binnen 10 weken voor start: Annuleren is niet meer mogelijk; het volledige bedrag is verschuldigd. Dit geldt ook bij tussentijds verlaten van de opleiding.

De volledige algemene voorwaarden zijn te vinden op lisadekruijf.nl/av-opleidingen.

VII. Vragen & Contact

Heb je nog vragen? Vind je het fijn om even contact te hebben voordat je je aanmeld? Stuur mij dan vrijblijvend een berichtje. Ik denk graag eerlijk en open met je mee.

Geen vragen maar wil je je direct aanmelden? Dat kan via [deze link](#).

Contact gegevens

Lisa de Kruijf | Field of Zonda

Engelanderholt 5
7361CZ Beekbergen

[06-45387275](tel:06-45387275)
info@lisadekruijf.nl
www.lisadekruijf.nl



Klaar om de reis te beginnen?
Van (na)denken naar voelen, en
leren begeleiden vanuit de
wijsheid die al in jou zit.

AANMELDEN

