

## Profiel van de trainer

Connie van Geffen – van den Akker,  
afgestudeerd als maatschappelijk  
werkende in 1986. Aansluitend daarop werkend  
als individuele hulpverlener.  
Sinds 2000 werkzaam als coach / trainer  
bij een groot re-integratiebedrijf.

Afgestudeerd als Yogadocent in 1997,  
werkzaam in eigen Yoga- en meditatiepraktijk.

Scholingen gevolgd op het gebied van Yoga –  
meditatie - ademtechnieken – coachen –  
(hartcoherentie) training- Dhammaverdieping.

Aangesloten bij

- › Vereniging Yogadocenten Nederland,  
lid van de Europese Yoga Unie.
- › ISMA-NL (Internationale Stress Management  
Associatie)
- › gecertificeerd hartcoherentie coach bij  
Hartfocus Loosdrecht.
- › Gecertificeerd yogadocent 'yoga en kanker  
bij Samsara in Bilthoven
- › Geregistreerd als vipassana zitgroep bij St.  
Inzichts Meditatie



U kunt bij ons terecht voor  
Yoga – meditatie - massage  
coaching – training

*“We leven in een tijd waarin er een groot beroep  
wordt gedaan op onze veerkracht.  
Het leven lijkt steeds complexer te worden.  
De 24-uurs economie waarin we leven, is  
hectischer dan ooit tevoren.*

*Soms is dat allemaal wel erg veel van het goede  
en roept het een gevoel van onrust op.  
Steeds vaker zien we mensen gebukt gaan onder  
hun verantwoordelijkheidsgevoel.  
Gemengd tussen het persoonlijke belang,  
gezinsbelang, bedrijfsbelang en het algemene  
belang.*

*Uit recent onderzoek blijkt dat veel Nederlanders  
last hebben van vermoeidheid en  
spanningsklachten.  
Dat heeft tot gevolg heeft dat ze niet meer  
optimaal functioneren.*

*Tijdens de Balance training werken we aan een  
goede balans tussen inspanning en ontspanning.*

*Aandacht leven is de energie van bewust en  
wakker zijn in het huidige moment. Het is een  
continu oefening om het leven diep aan te raken  
in ieder moment. Leven in aandacht is werkelijk  
leven, aanwezig zijn en een met degene om je  
heen en met wat je doet. Lichaam en geest in  
harmonie”.*

# Balance Training

balans tussen  
spanning en ontspanning



Connie v.d. Akker  
De Pegstukken 8 5482GC Schijndel

Tel. 073 - 6892254  
E. : [Info@in-balans-zijn.nl](mailto:Info@in-balans-zijn.nl)  
i. : [www.in-balans-zijn.nl](http://www.in-balans-zijn.nl)

## Wat is Balance training

Centraal staan zorgvuldig opgebouwde lichaams-, adembewustwording en ontspanningsoefeningen. Afgestemd op uw persoonlijke situatie en voor iedereen uitvoerbaar. Uw fysiek en mentaal welzijn staan centraal.

De training is verdeeld over 7 bijeenkomsten:  
6 x 1 bijeenkomst per week praktisch oefenen, afgewisseld met gesprekken.  
Na een maand is er nog een terugkom/evaluatie bijeenkomst.

Na elke bijeenkomst krijgt u wat te lezen mee over een thema wat raakvlak heeft 'stressreductie'. Ook alle oefeningen uit de bijeenkomst krijgt u op papier. Daarnaast krijgt u opdrachten waar u thuis mee aan de slag kunt. Het is de bedoeling dat het uw opmerkzaamheid en aandacht vergroot.

Op grond van alle oefeningen zult u beter in staat zijn keuzes te maken in uw leven en daar verantwoordelijkheid voor te nemen. Vanuit de juiste intentie handelen. Reken erop dat u hier 1 uur per dag mee bezig bent.



## Is Balance een goede keus voor u

Dat is het geval als u onderstaande gevoelens herkent:

- Ik ben geïrriteerd en val uit tegen mensen.
- Ik heb slaapproblemen, omdat ik me zorgen maak.
- Ik voel me vaker ziek dan vroeger, als ik de dokter bezoek wordt er geen fysieke oorzaak gevonden.
- In mijn vrije tijd kom ik niet aan ontspanning toe.
- Ik werk hard, maar bereik volgens mij weinig.
- Ik val moe op de bank in slaap en ik word ook weer moe wakker.

Of als u het volgende voor uzelf wenst:

- Ik wil mijn huidige leven eens onder de loep nemen en ervaren waar mijn kracht ligt.
- Ik wil betekenis geven aan mijn leven zodat ik mijn leven als zinvol ervaar.
- Ik wil weten wat mijn passie is.
- Ik wil aandacht geven aan mijn ontwikkeling vanuit rust.
- Ik wil een positieve verandering ervaren in mijn leefstijl.
- Ik wil een positiever zelfbeeld en beeld van de omgeving krijgen.

## Wat leert u

Aandachtig luisteren naar lichaamssignalen zonder daarin verstrikt te raken. Herkennen en erkennen van gedachten en gevoelens die ondermijnend voor u kunnen zijn.

Zoeken naar de juiste balans tussen inspanning en ontspanning.

Inzicht krijgen in patronen en gewoontes en zelf beoordelen of die gezond zijn voor u.

Innerlijke rust en ruimte herwinnen door aandacht te hebben voor wat er *nu* is. Zien wat het leven u *nu* te bieden heeft.

Ontdekken waar uw grenzen liggen en ze respecteren.

Ervaren waar uw kracht ligt door actief aandacht voor uw gezondheid te hebben.

U leert een gevoel van onrust omkeren in een gevoel van rust.

## Algemeen

- Volg **Balance** bij voorkeur vanuit het oogpunt preventief iets aan uw gezondheid/welzijn te veranderen.
- Balance training is geen vervanging, maar een aanvulling, op andere behandelmethoden.
- U kunt naar **Balance** worden doorverwezen door uw bedrijfsarts en/of leidinggevende / P&O functionaris of uw uitkeringsconsulent. Informeer naar een vergoeding cq tegemoetkoming in de kosten.