

"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.

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 dat ze niet meer optimaal functioneren.

Tijdens de Balance training werken we aan (herstellen van) een goede balans tussen inspanning en ontspanning.

"Balans tussen lichaam en geest."



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.



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

in balans *zijn*
voor lichaam en geest

Balance Training

"Balans tussen lichaam & geest."



Connie v.d. Akker en Paul van Geffen
De Pegstukken 8 5482GC Schijndel

Tel. 073 - 6892254
E. : Info@in-balans-zijn.nl
i. : www.in-balans-zijn.nl

*Balans tussen lichaam en geest.
Het betekent lekker in uw vel zitten. U in natuurlijk
evenwicht met uw leefgewoonten en uw omgeving.
Hoe is het gesteld met uw balans tussen
lichaam & geest?*

Balance training

In de Balance training staan zorgvuldig opgebouwde oefeningen zoals lichaams-, en ontspanningsoefeningen en adembewustwording centraal. Afgestemd op je persoonlijke situatie en voor iedereen uitvoerbaar.

Je fysiek en mentaal welzijn staan centraal.

De training is verdeeld over 7 bijeenkomsten:
6 x 1 bijeenkomst met praktische oefeningen en gedachteswisseling.

Na een maand is er een terugkom/evaluatie bijeenkomst.

Na elke bijeenkomst krijg je wat te lezen mee over een thema wat raakvlak heeft 'stressreductie'. Tevens krijg je alle oefeningen uit de bijeenkomst. Voor thuis krijg je opdrachten mee waarmee je zelf aan de slag gaat. Het zijn opdrachten die je opmerkzaamheid en aandacht vergroten. Reken er op dat je tijdens de training 1 uur per dag bezig bent met oefeningen.

Op grond van alle oefeningen en opdrachten zul je beter in staat zijn keuzes te maken die een positieve wending geven aan je leven.

Je staat weer zelf aan het roer en gaat vanuit de juiste intentie handelen.

Balance training een goede keus

Dat is het geval als je 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 je het volgende voor jezelf wenst:

- Ik wil mijn huidige leven eens onder de loep nemen, mijn kracht ervaren.
- 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.

*Aan jou de uitdaging om lichaam & geest
in balans te brengen en te houden.*

Wat leer je

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

Zoeken naar de juiste balans tussen inspanning en ontspanning.

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

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

Ontdekken waar je grenzen liggen en ze respecteren.

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

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

Algemeen

- Volg **Balance** bij voorkeur vanuit het oogpunt preventief iets aan je gezondheid/welzijn te veranderen.
- Balance training is geen vervanging, maar een aanvulling, op andere behandelmethoden.
- Je kunt naar **Balance** worden verwezen door je bedrijfsarts en/of leidinggevende / P&O functionaris of je uitkeringsconsulent. Informeer bij hen naar deze mogelijkheid.