

Balance training

Om je zelfinzicht te verruimen, je eigen handelen bij spanning en stressvolle situaties te veranderen. Met deze nieuwe inzichten kun je innerlijke rust herwinnen. Balance maakt gebruik van het menselijk vermogen om te reflecteren op het eigen denken en handelen.

Centraal staan zorgvuldig opgebouwde lichaamsoefeningen, adem oefeningen en ontspanningstechnieken. Aangepast zodat het voor iedereen uitvoerbaar is. Afgewisseld met een gesprek.

Hartcoherentie training

Hartcoherentie wordt gekenmerkt door helder denken, een gevoel van alertheid en harmonie. Het is de staat van het lichaam, waarin de verschillende processen in het lichaam op elkaar zijn afgestemd en optimaal functioneren. Door te ademen in de frequentie van 6 ademtochten per minuut komen de meeste mensen in hartcoherentie. Dit is meetbaar met biofeedback apparatuur.

Je leven in balans

Een één-op-één-gesprek waarin persoonlijke aandacht, betrokkenheid en oprechte interesse centraal staan. Het is een laagdrempelige manier van met elkaar in gesprek zijn. Afhankelijk van het te bespreken thema of de problematiek waaraan je wilt werken zal het gesprek; coachend, motiverend, sturend, spiegelend, of probleemoplossend zijn. Op elke vraag wordt steeds voor de meest passende vorm gekozen.

Quantum Touch

Een effectieve healing methode die je op een vriendelijke manier helpt het zelfgenezend vermogen van het lichaam te stimuleren om optimaal te werken. Zo kan het lichaam zich herstellen. Het is een combinatie van focus, specifieke ademhalingstechniek,

Quantum-Allergy

Quantum-Allergy is een methode om het lichaam in optimale balans te brengen. Het werkt met visualisatie, balans- en ademhalingstechnieken.

Self Created Health

Is een methode die inzicht geeft in de emotionele oorzaken van je (pijn)klachten, de verwerking hiervan en het vrijmaken van de oorzaken. Het bestaat uit zeven Stappen en inzichtvragen. Ongeacht hoelang de klachten bestaan, genetisch zijn of hardnekkig en schijnbaar onoplosbaar zijn: door de zeven stappen te volgen is de kans uitermate groot dat de klacht zal verminderen en verdwijnen.

Het is uitermate doeltreffend dat je leert jezelf te behandelen om het aantal behandelingen te beperken. Zo neemt je zelf je eigen gezondheid in handen

Van alle activiteiten is een uitgebreide folder beschikbaar.

Vraag ook naar de mogelijkheden van een 'belevingsbon' = cadeaubon

in balans zijn
voor lichaam en geest



Algemene folder



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

Wie zijn wij

Paul van Geffen, (paramedisch) fitnesstrainer, Personal trainer en (sport)masseur.

Connie van Geffen- van den Akker, Afgestudeerd maatschappelijk werkende in 1986. Afgestudeerd Yogadocent in 1997.

Diverse scholing gevolgd op het gebied van Yoga, meditatie, ademtechnieken, coachen, RET therapie, (hartcoherentie) training, Dhamma verdieping, yoga en kanker.

Onze filosofie

Wij zien dat mensen steeds meer doen op een dag, maar nog altijd minder dan ze zouden moeten van zichzelf. Gehaastheid beheerst het straatbeeld. Gevoelens van onrust zijn bijna niemand meer vreemd. Ontspanning is volgens ons een goede remedie. Niet alleen door middel van een snel ingeplande leuke activiteit of het wekelijkse avondje stappen. Ontspanning is namelijk niet alleen de afwezigheid van spanning, maar heeft te maken met een compleet gevoel van welbevinden.

Yoga, meditatie en massage geven innerlijke rust, helpen tegen stress, versterken het immuunsysteem.

Yoga

Vanuit de gedachte dat lichaam, adem en geest in constante wisselwerking met elkaar zijn, kun je door oefeningen niet alleen de conditie van je lichaam verbeteren, maar ook je geestelijke kwaliteiten verruimen.

- *Lichaamsbewustzijnsoefeningen*; door vanuit aandacht en rust te oefenen wordt je steeds meer bewust van wat er in je lichaam gebeurt en leer en ervaar je hoe er altijd een verbinding is tussen de fysieke en geestelijke kant van je lichaam.

- *Adembewustzijnsoefeningen*; omdat de adem onlosmakelijk met de totaliteit van ons mens-zijn verbonden is.

- *Ontspanningsoefeningen*; zodat uw lichaam leert hoe spanning en ontspanning voelt. Het natuurlijke evenwicht herstelt zich weer
- *Meditatie*; waarbij u oefent met aandachtig zijn: bewust aanwezig zijn in dit moment, zonder daar over te oordelen.

Yoga op maat: voor mensen met een chronische ziekte (zie folder op de website)



Vipassana meditatie

Het beoefenen van meditatie heeft een zuiverende werking op uw geest tot in de diepste lagen. Positieve kwaliteiten als liefdevolle vriendelijkheid, mededogen en medevreugde zullen zich verder ontwikkelen. Een diep en intuïtief begrijpen van het vergankelijke en oncontroleerbare karakter van het leven
Mediteren is een vaardigheid die u in staat stelt lichaam en geest tot rust te brengen, om u af te stemmen op uw innerlijk.

Sportmassage

Door een verhoogde doorbloeding worden afvalstoffen uit uw spieren sneller afgevoerd en kunnen voedingsstoffen beter opgenomen worden. Hierdoor treedt een sneller herstel op, uw lichaam kan beter presteren. Het voorkomt sportblessures en draagt bij tot een meer effectieve training en betere sportprestatie.

Hoofdpijnmassage

Hoofdpijnmassage bestaat uit een (aantal) behandeling(en), waarbij de spieren in de nek en rug los worden gemaakt, door middel van massage en druktechnieken

Holistische Energetische Massage

Is een ontspannende massage waarbij het gehele lichaam wordt gemasseerd. Holistisch wil zeggen dat deze massage invloed heeft op uw hele lichaam, dus zowel fysiek als mentaal.

Fibro-massage

De massage brengt het lichaam tot rust en zorgt voor balans. De ademhaling vertraagt, het hartritme daalt en de stress en pijn in het lichaam verminderen.

Kinesiotape

Een kleurig tape tegen blessures, om beter te presteren. Kinesiotape als nabehandeling bij blessures, zweepslag of spierpijn, verminderen van ontstekingen of vochtophopingen, correctie van houding en behandeling van klachten door overbelasting zoals RSI, tennis- of golfelleboog, enz.