

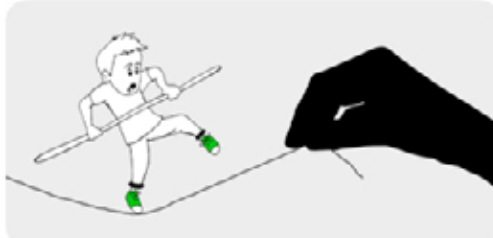


Kracht door verbinding

WWW.BAAI.NU

## Balans

Uit balans en waarom dat zo prettig is



Datum: zondag 14 oktober 2018 | Tijd: 10:00 t/m 16:00 uur | Trainers: Christi de Vries en Josephien van den Brink

**On-balans een groot geschenk!**

Ja, je leest het goed! Balans is een groot geschenk. Om ook onbalans zo te kunnen zien, is wellicht een nog groter cadeau. Helaas nemen we dit geschenk vaak niet aan. Of we vergeten het uit te pakken, meestal omdat we het een negatieve invulling geven.

Maar wat betekent (on)balans eigenlijk echt voor jou? Is het de dunne rode lijn waar je jonglerend en soms geblinddoekt overheen loopt? Of is het een welkome graadmeter die je vanuit je hart laat weten of je nog op de juiste weg bent? Om bijvoorbeeld beter bij jezelf te blijven of goed voor jezelf te zorgen. En om beter met de wereld om je heen, om te kunnen gaan. Of om geven en ontvangen in evenwicht te krijgen en te houden.

**Wat kun je van deze training verwachten?**

Balans in je leven begint met balans in jezelf. Een balans tussen je gevoel en je verstand, je ego en je hart, lichaam en geest, het fysieke en het spirituele, tussen yin en yang. Het komt allemaal op hetzelfde neer. Ben je in onbalans, dan voel je je kwetsbaar en ontevreden. Door deze onbalans te onderzoeken, vinden we de handvatten naar de balans die bij jouw past. Door je eigen behoeftes te her- en erkennen én je kwaliteiten in te zetten, leg je de basis voor het lekker in je vel zitten en in je kracht te staan. Je zorgt dan goed voor jezelf. En ja .echt...dat mag en is zelfs super belangrijk!

Tijdens deze dag krijg je inzicht in hoe belangrijk jouw (on)balans is voor jouw lichaam en geest. Je leert eenvoudige oefeningen toe te passen om de rust en daardoor de balans in jezelf te vinden. Je krijgt eveneens oefeningen hoe je tijdens een periode van jongleren toch gemakkelijk je evenwicht kunt blijven behouden. Je maakt zelf een stappenplan hoe jij jouw (on)balans in je leven gaat integreren. Je leert voelen wat je echt nodig hebt. Dit kan op zeer uiteenlopende gebieden zijn, bijvoorbeeld: persoonlijke ontwikkeling, emoties, voeding, activiteiten, natuur, relaties.

Je gaat naar huis met een andere kijk op de betekenis van (on)balans in je leven.

**Op weg naar de vrijheid die juist onbalans je kan bieden!**

**Kosten:**

Deze training is één van 6 trainingen, maar is ook los te volgen.

Trainingen per 6 in een keer te boeken 525,00, inclusief Koffie & Thee

Training per keer 97,50, inclusief Koffie & Thee

**Trainers**

Christi draagt bij aan jouw welzijn, ont-spanning en bewustzijn. Door haar rust en liefdevolle aandacht voel je je al snel veilig en vertrouwd. M.b.v. diverse methodieken worden blokkades opgelost, inzichten verkregen en het zelfhelend vermogen geactiveerd. Hierdoor ervaar je meer energie, blijheid, rust en kracht.

Welzijnswerk, Energetisch werk, Spiritueel werk

[www.bijchristi.nl](http://www.bijchristi.nl)

Josephien maakt mensen bewust van de invloed die zij zelf hebben op hun vitaliteit en levensgeluk. Dit doet zij door zowel mensen individueel als in groepsverband te inspireren, te coachen en te begeleiden in het loslaten van emotionele belemmeringen.

Vitaliteitscoach, Orthomoleculair voedingsdeskundige, Energetisch Therapeut

[www.nupuuropweg.nl](http://www.nupuuropweg.nl)