

Vitaliteits- programma voor organisaties

Cursusleidster: Linda ten Bruin
Kailasher bij Thermen Bussloo
Eigenaresse: balansinjezelf.com

Balans in jezelf

ONTSPANNEN MET KLANKSCHALEN



Vitale werknemers zorgen voor een gezond bedrijf

In de huidige maatschappij zijn we gewend om constant bezig en bereikbaar te zijn. Hierdoor liggen burn-out, stress en (langdurig) ziekteverzuim op de loer.

Gelukkig kun je als werkgever en werknemer veel doen om te voorkomen dat gezonde werkdruk omslaat in ongezonde werkstress.

Daar heeft Linda een aantal programma's voor opgezet. Variërend van een half uur tot een uur.

Haar aanpak is compleet én doeltreffend, zowel voor groepen als individuen. Ze helpt je om meer in balans te komen. Hierdoor krijg je meer plezier in jouw werk én in jouw privé leven.

Vitale werknemers zorgen voor een gezond bedrijf. Zullen we vanaf vandaag samen een plan maken om dit doel te bereiken?



OVER LINDA

- > 500 klanksessies verzorgd
- > 12.000 mensen kennis laten maken met mediteren en klankschalen

Ze heeft haar eigen praktijk in Arnhem en is klankschaalbehandelaar, Reiki Master, Coach en Energetisch Therapeut.

Daarnaast werkt ze als Klankschaal Kailasher bij Thermen Bussloo.

Maatwerk | Individueel | Groepssessie

Linda levert maatwerk binnen organisaties. Want de één zet graag stappen op individueel niveau, de ander in groepsverband.

Ze kan op locatie komen, zodat werknemers geen extra reistijd kwijt zijn.

Contact

Wil je stappen zetten in vitaliteit? Neem dan contact op met Linda voor een kennismakingsafspraak en een advies op maat.

06-45 00 93 80

linda@balansinjezelf.com

www.balansinjezelf.com



HELING VAN LICHAAM EN GEEST

Door onverwerkte 'negatieve' ervaringen kunnen energiestromen in je lichaam geblokkeerd raken. Dit kan zich uiten in fysieke, emotionele, mentale of spirituele klachten.

Dankzij de trilling en de prachtige klanken van Tibetaanse klankschalen en Reiki kom je in diepe ontspanning.

Door de ontspanning zal je bloed weer beter doorstromen op plekken waar je verkramp was of een blokkade had.

Hierdoor kunnen afvalstoffen worden afgevoerd en kan jouw lichaam ervoor zorgen dat je weer in balans komt.

Er kan acceptatie komen van drukte of ziekte, zoals

- Burn-out
- Stress
- Hoofdpijn en andere pijnen
- Tinnitus
- Druk in je hoofd zijn
- AD(H)D, HSP

Blokkades kunnen door Reiki en resonantie van klankschalen worden opgeheven.



KLANKSCHALEN & REIKI

Hoe werken klankschalen?

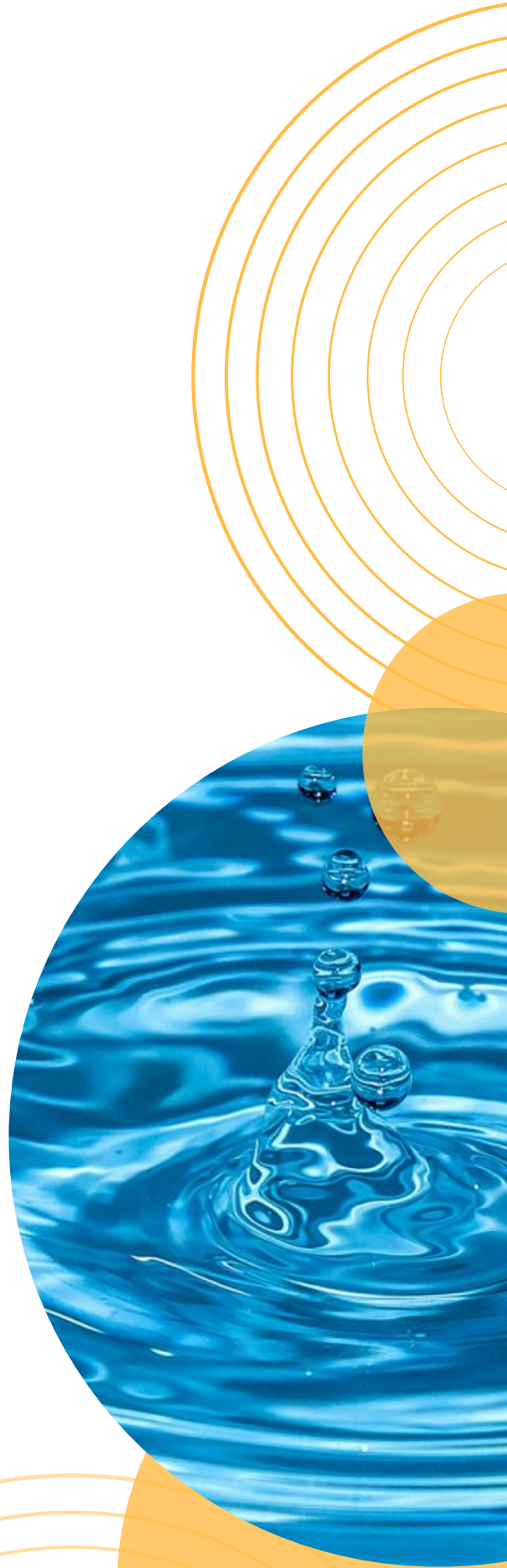
Je lichaam bestaat voor circa 70% uit water. Door het aanslaan van klankschalen die trilling geven, wordt het water in je in beweging gezet. Net als wanneer je een steentje in het water gooit en er golfjes ontstaan. Je ontspant. Hierdoor kun je stress en andere blokkades los laten.

Klanksessies & Reiki

Klankschalen en Reiki zorgen voor

- Diepgaande ontspanning
- Stilte in jezelf
- Rust en balans tussen lichaam en geest
- Meer energie
- Verbeterde nachtrust
- Loslaten van blokkades en spanningen

"Als je wilt weten hoeveel invloed geluid heeft, denk dan maar eens wat een zacht gefluister of een angstige gil met je doet."



VITALITEITSPROGRAMMA

Tijdens een klanksessie of Reiki behandeling komt vaak van alles los. Daarom ontvangen medewerkers vanuit een combinatie van NLP en holistische coaching extra inzichten en handvatten waar ze direct mee aan de slag kunnen.

Klankreis voor groepen

Linda neemt je mee op reis door lichaam en geest met haar stem en klanken van haar klankschalen, ocean drum en andere instrumenten.

Je komt helemaal tot rust. Hoe fijn voelt dat? Echt even tijd voor jezelf.

Klankschalenmassage

Terwijl je gekleed op de massagetafel ligt staan de Tibetaanse klankschalen op en om je heen. Door de trilling ervan kom je tot diepe ontspanning.

Reiki behandeling

Reiki is een prachtige, liefdevolle methode waarbij de universele levensenergie door de handen van de behandelaar aan de ontvanger wordt doorgegeven door directe handoplegging of op afstand.

Een combinatie van een klankschalenmassage en Reiki is ook mogelijk.



REVIEWS

"In een maatschappij waar steeds meer mensen te maken krijgen met werkdruk en stress, is het zo belangrijk om ontspanning en rust te integreren in het dagelijks leven. Linda biedt deze ontspanning en rust middels sessies met klankschalen. Een zeer fijne ervaring!"



Pamela Schuurmans
Eigenaar Carpe Vitam
coaching | NOBCO-EMCC
Practitioner Coach | Trainer

"Linda heeft een geweldige energie die natuurlijk wordt overgebracht. Ik ervoer verschillende klankschalen en elke klonk uniek! De trillingen, de sfeer en de rust die ik voelde was indrukwekkend. Ik beveel deze sessie zeker aan.

Zij is een aandachtige luisteraar en haar ruimte zorgt ervoor dat je je comfortabel en veilig voelt, terwijl je jezelf van je drukke geest bevrijdt. Ik vond het geweldig!!"



Raquel Sztejnberg
Branding • Strategic Design •
Trends

"23 jaar terug heb ik een hersenbloeding gekregen. Daarna heb ik een drain in mijn hoofd gekregen om het hersenvocht af te voeren. Maar altijd hoofdpijn gehouden....

Na de derde klankmassage ben ik 5 WEKEN ZONDER HOOFDPIJN geweest, dus dat is voor mij gewoon geweldig. Linda is gewoon een toppertje."



Fred Lineman
videotestimonial op
balansinjezelf.com

