

# Vitaliteits- programma voor organisaties



[Balansinjezelf.com](https://Balansinjezelf.com)

# 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 Balans in Jezelf een aantal programma's voor opgezet. Variërend van een half uur tot een uur.

De aanpak is compleet én doeltreffend, zowel voor groepen als individuen. Het 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 klank- en yogasessies verzorgd
- > 12.000 mensen laten ontspannen

Tot 2008 was Linda makelaar. Maar ze gooide het roer om. Ze woonde drie jaar in Toscane. Ze kwam terug en opende haar eigen praktijk Balans in Jezelf en is klankschaalbehandelaar, coach en yoga docente. Ze kijkt op een holistische wijze naar mensen. Met beide benen op de grond.

## 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](mailto:linda@balansinjezelf.com)  
[www.balansinjezelf.com](http://www.balansinjezelf.com)



# ONTSPANNING HEELT

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

Dankzij de sessies die Balans in Jezelf aanbiedt, kom je in diepe ontspanning.

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

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

Het kan helpen bij klachten als

- Burn-out
- Stress
- Piekeren
- AD(H)D, HSP
- Vermoeidheid
- Verminderde productiviteit
- Ontevredenheid
- Geïrriteerdheid
- Hoofdpijn
- Vastzittende schouders
- Allerlei lichamelijke klachten
- Ziekmeldingen





# VITALITEITSPROGRAMMA

Tijdens een klanksessie of yogales 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. Je ervaart echt even tijd voor jezelf.

## Klankschalenmassage één-op-één sessie

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.

## Bedrijfsyoga

Kom tot rust door zachte en eenvoudige yin yoga houdingen die 3 tot 5 minuten worden aangehouden. Je hoeft niet lenig te zijn. Deze houdingen werken in op je bindweefsel. Naast rust in je hoofd geeft het ruimte in je lichaam. Lichamelijke klachten kunnen verminderen of zelfs oplossen.

## Cursussen

De cursussen "Je doelen bereiken" en "In je kracht komen" zullen je leven verrijken. Zowel privé als in je werk.



# KLANKSCHALEN

## 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.

## Klankschalen 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."*



# 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 Szejnberg**  
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](https://balansinjezelf.com)

