



## Als je je leven in balans hebt:

- Heb je geen of weinig last van stress
- Ken je je grenzen en kun je ze ook aangeven
- Kun je prima dealen met emoties die zich aandienen
- Weet je precies hoe je jouw unieke licht kunt laten schijnen
- Weet je wat heilzaam is voor jouw lichaam en geest
- Weet je welke dingen jou energie geven en ben je daar ook vaak mee bezig
- Zijn er wellicht nog steeds pieken en dalen maar kun je zelf steeds snel de balans terugvinden

Zou je dit wel willen maar weet je niet hoe?  
Dan is dit jaarprogramma echt iets voor jou

# Stress te lijf

## Je leven in balans



### Waarom meedoen?

- Je werkt in een kleine groep van acht tot tien personen
- Het is een totaalprogramma met aandacht voor geestelijke balans, beweging, ontspanning en gezonde voeding
- Je wordt begeleid door drie coaches (twee experts in de geestelijke balans en één op het gebied van lichamelijke balans)
- Je komt negen keer bij elkaar (inclusief een terugkom-meeting)
- Tussen de bijeenkomsten door ontvang je via e-mail Balansbrieven met info en tips
- Je krijgt voldoende tijd om tussendoor te oefenen en je vragen te stellen
- Er is tussentijds contact per e-mail en via een besloten Facebookgroep
- Er is veel persoonlijke aandacht met desgewenst persoonlijke consulten (met korting)

### Jouw geestelijke balans

Met ondersteuning van Arjen en Judith (coaches en trainers op het gebied van bewustzijn en balans) ontdek je waar jouw unieke (geestelijke) balans ligt. Welke aangeboren eigenschappen geven jou energie en welke aangeleerde eigenschappen kosten jou juist energie? Dat is voor iedereen anders. Maar met deze kennis is het veel gemakkelijker om jouw balans te bewaren.

### Jouw lichamelijke balans

Onder begeleiding van Marieke (personal trainer, gespecialiseerd in onder meer pilates en yoga), ga je op zoek naar:

- Waar jij stress voelt in je lichaam
- Wat jij daar in jouw situatie aan kunt doen
- Welke manier van ontspannen en bewegen het beste past bij jou en je dagelijks leven

### Thema's die we zeker gaan behandelen

De inhoud van de training passen we zoveel mogelijk aan op dat wat er leeft bij de deelnemers. Maar we gaan zeker aan de slag met de thema's op de volgende pagina.

# Stress te lijf

## Je leven in balans



### Stress, de theorie(ën)

We gaan kijken naar verschillende definities en theorieën rondom stress en in hoeverre die voor jou van toepassing zijn. Is stress bijvoorbeeld gezond? En zo ja, geldt dat ook voor jou en op welke manier? En wanneer spreek je eigenlijk van stress?

### Wanneer en hoe vaak ervaar je weerstand?

Je bewust worden van je psychische weerstand is een belangrijke stap in het omgaan met stress. Vaak ga je onbewust scannend door het leven en geeft je mind bij alles wat je tegenkomt een ja of een nee af. We gaan (zonder oordeel) kijken naar die momenten. Wanneer voel je een ja en wanneer een nee? En hoe ga je daar vervolgens mee om?

### Wat is jouw persoonlijke missie?

Als je zoveel mogelijk doet waarvoor je bedoeld bent, waarvoor je hier op aarde bent gekomen, heb je zo min mogelijk last van stress. Dan voel je je vrij en gaat je leven moeiteloos. Waarvoor ben jij hier? Wat is jouw unieke bijdrage, wat is jouw persoonlijke missie? En wat staat voor jou het leven volgens die missie in de weg?

### Stress en voeding

Veel van onze moderne voedingsmiddelen leveren stress op voor je lichaam. Welke voeding helpt je lichaam om fit, gezond en ontspannen te zijn? Met recepten van gezonde snacks die we ook serveren tijdens de bijeenkomsten.

### Stress en je zintuigen

Onze zintuigen zijn ons contact met de buitenwereld. We kunnen ze verwennen door naar mooie dingen te kijken met onze ogen, heerlijke geuren te ruiken met onze neus, liefdevolle aanrakingen of een lekker warm dekentje om je heen te voelen met onze tastzin, naar mooie muziek te luisteren met onze oren en met ons smaakvermogen te genieten van heerlijke gerechten. Stuk voor stuk ook manieren om stress te voorkomen en te verhelpen. Maar je zintuigen worden niet altijd op die manier in de watten gelegd. De huidige wereld is een enorme uitdaging voor onze zintuigen, die dagelijks worden overladen met: storende geluiden, onrustige (bijvoorbeeld beeldscherm)beelden, ongewenste en onaangename aanrakingen, enzovoort, enzovoort. Hoe kun je hier bewust mee omgaan?

### Social media en de informatiemaatschappij

Hoe houd jij je staande in de huidige informatiemaatschappij? In hoeverre beheersen e-mail, WhatsApp, sms, internet, Twitter, Facebook en Instagram jouw dagelijks leven? Ben je in staat om deze middelen in te zetten in jouw dienst of lijkt het er soms op dat jij in dienst staat van deze communicatiemiddelen? Hoe bewaar je de balans?

# Stress te lijf

## Je leven in balans



### Jouw eigen unieke stresswerkplan

Tijdens het traject maak je je eigen stresswerkplan: Wat ga jij aanpakken en op welke manier? En hoe zorg je ervoor dat je vervolgens op het gekozen pad blijft?

### De trainers

Tijdens dit traject krijg je intensieve en persoonlijke begeleiding van drie trainers:



Marieke  
Jonkers  
Van Movinglife Pilates



“Je zelf zijn, dat is wat ik belangrijk vind voor mezelf en de mensen om mij heen. Als ik met anderen ben, creëer ik graag een sfeer waarin mensen zich op hun gemak voelen. Zeker tijdens mijn lessen. Soms is het muisstil. Dan hangt er een serene stilte en is iedereen geconcentreerd en met diepe aandacht aanwezig. Een ander moment liggen we te bulderen van het lachen en zijn we blij en uitbundig en hangt er een

sfeer van gezelligheid, saamhorigheid en plezier. Dit is wat mij en mijn lessen typeert. Ik vind het ontzettend leuk om mensen bewust te maken van hun lichaam. Hoe beweegt je, wat voel je, wanneer ervaar je pijn en hoe ga je daarmee om? Wanneer voelt je lichaam ontspannen en wanneer voel je de energie stromen? Lichaam, geest en ziel zijn voor mij onlosmakelijk met elkaar verbonden. Luister naar je lichaam en daarmee naar jezelf!”



# Stress te lijf

## Je leven in balans



### De trainers (vervolg)



Arjen Houterman & Judith Flapper  
van Alles in Balans.NU

Arjen:

“Als coach en trainer houd ik me vooral bezig met communicatie, bewustzijnsontwikkeling en het omgaan met en voorkomen van conflicten.

Wat ik vaak te horen krijg van mensen, is dat ik rust uitstraal, en luister zonder oordeel. Ik vind het dan ook belangrijk een omgeving te creëren waar mensen zich veilig voelen en op hun gemak, op zo’n manier dat ze volledig zichzelf durven te zijn.”



Judith:

“Genieten van het leven, dat is wat ik belangrijk vind. En het liefst anderen mee laten genieten. Ik houd van mensen, van mooie dingen, van lekker eten, van lekker koken, van in de stad een kopje koffie drinken en kijken naar iedereen die passeert. Ik maak graag verbinding met mensen en daar heb ik ook mijn vak van gemaakt. Het is mijn specialiteit om mensen te helpen hun eigen unieke schoonheid te vinden, zowel innerlijk als uiterlijk.”



# Stress te lijf

## Je leven in balans



### Waar?

De bijeenkomsten zijn in Alkmaar, beurtelings in de coachingsruimte van Alles in Balans.NU aan de Helderseweg 14 en in de bewegingsstudio van MovingLife, aan de Laat 90 B

### Wanneer?

Op zaterdagmiddag van 13.00 tot 16.00 uur (met steeds ruim een maand ertussen)  
Start: Wanneer de groep vol is en in overleg.

### Kosten?

De kosten voor het totale jaarprogramma bedragen € 1059,-.  
Dat is inclusief: 8 bijeenkomsten, een terugkombijeenkomst, tussentijdse balansbrieven, persoonlijke e-mailondersteuning, cursusmateriaal, drankjes en gezonde hapjes (plus recepten)

### Tip: Betaal de training uit je persoonlijk opleidingsbudget

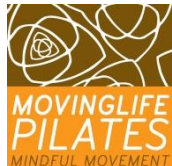
vraag je werkgever de training te vergoeden in het kader van stressmanagement

### Bel of mail ons voor meer informatie!

**Marieke Jonkers**

Info@movinglife.nl

06 11070785



**Arjen Houterman en Judith Flapper**

Info@allesinbalans.nu

06 12072157

