

Nieuwsgierig? Maak een afspraak

Op www.rebalancing-nederland.nl vind je een Rebalancer bij jou in de buurt.

Hoe verloopt een sessie?

Een sessie bij een Rebalancer begint met een kort gesprek. Hierbij kun je inbrengen wat er op dit moment speelt in je leven. De Rebalancer begeleidt je met verschillende massagetechnieken, adem oefeningen, zelfonderzoek en coaching. Na afloop kijken we terug op de sessie. Wat heb je ervaren en wat wil je hiervan meenemen?

Breed aanbod

Naast individuele sessies kun je Rebalancing ervaren in workshops. Kijk voor het aanbod op www.rebalancing-nederland.nl.



Wil jij ook...? Luisteren naar je lichaam

Bewust Zijn

Het lichaam is een bron van intelligentie die je richtingwijzers kan geven die jij kunt gebruiken in je leven. Via het lichaam laat een Rebalancer je voelen wat echt belangrijk is voor jou. Het creëert meer bewustzijn en raakt aan een helder 'weten' voorbij de ratio. Je beseft dat het klopt.

Luisteren naar je lichaam

Door goed te luisteren naar je lichaam kom je erachter welke gevoelens erkend willen worden. Je gaat begrijpen waarom je de dingen doet zoals jij ze doet. Het is niet altijd gemakkelijk dat onder ogen te zien. Maar het opent wel de weg naar verandering, naar een nieuwe balans waarin jij beter tot je recht komt. Durf je?



**Rebalancing
Nederland**



Rebalancing

laat je

Luisteren naar je lichaam



Door aanraking met aandacht kom je in verbinding met jezelf, waardoor jij groeit.



Op zoek naar balans?

In het dagelijks leven kun je gemakkelijk het evenwicht verliezen tussen spanning en ontspanning.

Je lichaam heeft verschillende manieren om je te vertellen hoe het met je gaat.

Soms is het nodig het evenwicht met extra ondersteuning te herstellen. Rebalancing is een lichaamsgerichte benadering waarbij je door aandacht en aanraking jezelf beter leert kennen en je balans terug vindt.

Hoe werkt Rebalancing?

Ervaringen en overtuigingen hebben een effect op het lichaam en kunnen leiden tot ongemak. Hiervan ben je je niet altijd bewust. Het kost veel energie en kan emotioneel, mentaal en fysiek onbegrepen klachten geven.

Door aandachtige massage word je je bewust van je lichaam en alles wat vastzit in je spieren en bindweefsel.

Met Rebalancing achterhaal je waar je klachten en gevoelens vandaan komen.

Wat brengt Rebalancing jou?

Door Rebalancing krijg je inzicht in je gedachten, je gevoel en je lichaam.

Je bewustzijn groeit. Samen onderzoeken we hoe jij echt jij kunt zijn.

Dit is de wijsheid die jij altijd in je hebt. Rebalancing brengt die naar boven.

Om levendigheid en vrijheid te voelen, hoef je niet te veranderen, je mag ruimte geven aan jezelf. Zo krijg je de regie van je leven terug.



Mogelijke klachten

Emotioneel	Mentaal	Fysiek
Verdriet	Piekeren	Rugpijn
Boosheid	Vol hoofd	Nek- en schouderklachten
Somberheid	Stress	Spierspanning
Angst	Burn-out	Hoge Ademhaling



Rebalancing raakt je op fysiek, mentaal, emotioneel en spiritueel niveau.



Aandacht



Verbinding



Groei