

# REBALANCING

workshops & jaartraining



## Wat is rebalancing?

Rebalancing is een combinatie van zelfonderzoek, lichaamswerk en meditatie en heeft als doel om bewuster te worden van je lichaam, je gedachten en gevoelens.

## Rebalancing weekend

Het is fijn om gewoon jezelf te kunnen zijn. We kennen allemaal momenten van ontspanning, flow en het gevoel dat alles goed is zoals het is. Wat staat er in de weg om in contact met jezelf te blijven? Wanneer verlies je dat? Door middel van een workshop leer je beter naar je lichaam en gevoel te luisteren. Wanneer spreekt je hart en wanneer is het de innerlijke criticus? Hoe herken je het als je vanuit spanning reageert en hoe kan je daar mee om gaan? Meestal proberen we ons hier uit te worstelen. Een betere manier is om er bij stil te staan, het te onderzoeken en doorvoelen.

Een rebalancingworkshop is een intensieve manier om meer te kunnen begrijpen van jezelf. Met zelfonderzoek leer je jouw lichaam en gevoelens gedetailleerder te voelen en te verwoorden. Door middel van actieve meditaties en beweging word je lichaam losgeschud en oefen je het om aandachtig aanwezig te zijn. Door aanraking voel je waar je lichaam los en prettig aanvoelt en waar je spanning vast houdt. Rebalancing werkt met verschillende methoden van aanraking. Soms zijn dat zachte en subtiele technieken, soms diepe en stevige aanrakingen.

## Jaartraining Hart en Ziel

De jaartraining geeft je de gelegenheid om stil te staan bij je hart en bij je ziel, bij je gevoelens en bij je essentie. Wie ben je, wat voel je en wat wil je? Als je kunt luisteren naar wat je werkelijk wilt, ben je vrijer om de keuzes in het leven te maken die ook echt bij je passen.



We werken met zelfonderzoek, lichaamswerk en actieve meditaties. Je leert het zelfonderzoek bij jezelf toe te passen en te luisteren naar de grote en kleine signalen van je lichaam. Je leert de taal van het innerlijk beter kennen en begrijpen. Je onderzoekt hoe je goed voor jezelf kan zorgen. Wanneer ga je over je grens? Wanneer word je agenda te vol? Hoe voelt het om in contact met jezelf te zijn en wanneer raak je dat contact kwijt?

De jaartraining is geschikt voor iedereen die bovengestane thema's interessant vindt. Tussen de weekenden in wissel je regelmatig een sessie uit met een andere deelnemer. Dit kan life of bijvoorbeeld via



Skype. Het doel is om regelmatig stil te staan bij jezelf en te verwoorden wat er gebeurt. Zo wordt het vanzelfsprekender met jezelf in contact te blijven.

Erica Heijnen geeft alle groepen samen met gediplomeerde rebalancers. Alle weekenden beginnen vrijdagavond om 19.30 uur en eindigen zondagmiddag om 16.00 uur. De groepen worden gegeven in het prachtig gelegen Centrum Meeuwenveen in Havelte (Drenthe).

Data en prijzen van de verschillende weekenden, verdere informatie en ervaringen van eerdere deelnemers vind je op [www.rebalancer.nl](http://www.rebalancer.nl)

Vanaf 1984 ben ik geïnteresseerd in persoonlijke ontwikkeling en volgde ik vele workshops en trainingen. Ik werkte een aantal jaar als intensive care verpleegkundige maar ben sinds 1992 rebalancer.

Ik werkte 12 jaar als docent bij de Rebalancing School, een driejarige beroepsopleiding.

Na meer dan 25 jaar geniet ik nog steeds van rebalancing. Het laat je zijn wie je bent. Zo kom je meer tot je recht.

Erica Heijnen (1963)



De jaartraining bestaat uit vijf weekenden met de volgende thema's:

### Weekend 1: Inventarisatie, begrijpen waar je staat

Wat houd je bezig in je leven? Hoe ziet je ideale leven eruit? Heb je contact met jezelf? *Luisteren naar de signalen van je lichaam, deze herkennen en verwoorden.*

### Weekend 2: De stem van je hart

Hoe herken je de innerlijke criticus? Wat leg je jezelf op? Waar verlang je naar? *Ruimte maken voor je eigen stem. Van overleven naar leven.*

### Weekend 3: Belichaming

Wat kom je tegen als je meer ontspant? *Uit je hoofd, in je lijf. Oefenen om je aandacht bij jezelf te houden, om belichaamd te blijven.*

### Weekend 4: Jij en de wereld

Wat kom je tegen in het contact met anderen? Wat is contact? Wat is aanwezigheid? *Leren herkennen en benoemen wat er gebeurt als je in contact bent met een ander.*

### Weekend 5: Leren ontvangen

Wat gebeurt er als je ontvankelijker wordt? Mag er van je gehouden worden? *Oefenen in ontvangen en jezelf openstellen. Het toestaan van liefde.*