

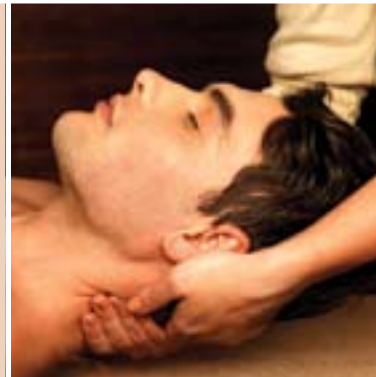
# REBALANCING praktijk voor rebalancing GROEPEN



Erica Heijnen

Herenweg 136 8025 AE Zwolle  
038 - 45 29 663 [info@rebalancer.nl](mailto:info@rebalancer.nl)  
[www.rebalancer.nl](http://www.rebalancer.nl)

Rebalancing-  
workshops en de  
Doorlopende  
RebalancingGroep



## Wat is rebalancing?

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

## Waarom rebalancing?

Emoties die je tot nu toe niet kon of wilde voelen, kunnen toch opgeslagen zijn in je lichaam. Als je bepaalde ervaringen niet wilt voelen, blokkeer je ze. Dit doe je bijvoorbeeld door je ademhaling oppervlakkig te maken en je lichaam aan te spannen, of door veel te denken en niet meer te voelen. Als je naar een rebalancer gaat, ben je bereid te onderzoeken en te voelen wat jouw lichaam je te vertellen heeft. Veel klachten zijn te beïnvloeden door verandering van lichaamsbewustzijn en door alsnog de emoties toe te staan. Zo ontstaat er meer zelfinzicht en vrijheid.



## Rebalancing workshops

Een workshop is een intensieve manier om meer te kunnen begrijpen van jezelf en jezelf te bevrijden van energetische of emotionele blokkades. Doordat je een weekend lang met zelfonderzoek, lichaamswerk en meditatie bezig bent, is er ruime gelegenheid om diepe processen mogelijk te maken. Hierbij worden niet alleen pijnlijke of verdrietige gevoelens aangeraakt, maar kunnen ook vreugde en geluk voller beleefd worden.

Met zelfonderzoek leer je jouw lichaam en gevoelens gedetailleerder te voelen en te verwoorden. Door middel van actieve meditaties en beweging wordt 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 vasthoudt. Rebalancing werkt met verschillende methoden van aanraking. Soms zijn dat zachte en subtiele technieken, soms diepe stevige aanrakingen.



## Doorlopende RebalancingGroep

Zoals de naam al aangeeft heeft deze groep in principe geen einde. Je volgt de weekenden, die om de 2 á 3 maanden plaatsvinden, zolang dit goed voor je is. De Doorlopende RebalancingGroep geeft je de gelegenheid om uitgebreid stil te staan bij jezelf. Wie ben je, wat voel en wat wil je?

Als je meer naar jezelf kunt luisteren, kan je ook keuzes maken in het leven die beter bij je passen. Hoe minder je hoeft te leven naar wie je denkt dat je moet zijn, hoe meer vrijheid er is.

Je leert het zelfonderzoek bij jezelf toe te passen en te begeleiden bij anderen. Daarbij leer je de taal van het innerlijk beter kennen en begrijpen. Je leert goed voor jezelf te zorgen. Door het langer durende verblijf in dezelfde groep ontwikkel je meer compassie en begrip voor het proces van jezelf en de andere groepsleden.

Je wordt getraind in rebalancing lichaamswerk, een combinatie van diepe spier- en weefselmassage en zachte aanraking door dit met andere deelnemers op elkaar te oefenen. Tussen de weekenden in wissel je regelmatig een rebalancingssessie of zelfonderzoek uit met de andere deelnemers.

De Doorlopende RebalancingGroep is geschikt voor mensen met enige ervaring op het gebied van persoonlijke ontwikkeling. Het is ook geschikt voor mensen die professioneel als hulpverlener werken en tijd willen nemen voor eigen onderzoek en inspiratie.

Erica Heijnen geeft alle groepen samen met gediplomeerde rebalancers.



Aanmelding voor de Doorlopende Rebalancing-Groep kan alleen als je Erica of één van de andere begeleiders al kent, hetzij door een eerdere workshop, door sessies of na een kennismakingssessie.

Alle weekenden beginnen vrijdagmiddag om 17:00 uur en eindigen zondagmiddag om 16:00 uur.

De groepen worden gegeven in het prachtig gelegen Centrum Oostraven in Epe.

Data en prijzen van de verschillende groepen, 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 Stichting Opleiding Rebalancing, een driejarige beroepsopleiding

Na meer dan 20 jaar geniet ik nog steeds van rebalancing. Stilstaan bij jezelf brengt veel naar boven. Het is erg mooi om dit in een groep te doen met mensen die hetzelfde doel hebben, namelijk zichzelf diepgaander te leren kennen.

Erica Heijnen (1963)

