

Herken je dit? Druk in je hoofd zijn, last van alles om je heen hebben, je minder goed kunnen concentreren...

Doe je ook uitspraken als: "Ik ga het nu echt rustiger aan doen, ik laat me niet meer 'gek' maken door de drukte op mijn werk..."

Om hier een antwoord op te hebben is vanuit mijn dagelijkse meditatie en mijn werk als energetisch coach Mindbalance ontstaan. Op verzoek van cursisten heb ik op een eenvoudige manier de eerste stappen om meer balans te vinden in je leven verzameld in dit boekje. Je vindt hier praktische oefeningen die direct uitvoerbaar zijn in je dagelijkse praktijk.



Mindbalance cursist Inge: "Ik heb veel baat bij de oefeningen, ben meer geconcentreerd en minder moe. Bovendien gebruik ik het als leerkracht. Inmiddels zijn de kinderen uit mijn groep ook razend enthousiast."

Suzanne van Assenbergh werkt als coach en onderwijspecialist. Ze heeft een eigen praktijk, waarin ze voornamelijk hooggevoelige mensen begeleidt.

ISBN 978-90-823918-0-0



9 789082 391800 >



Mindbalance de basis

Suzanne van Assenbergh



Mindbalance de basis

Suzanne van Assenbergh

