

# Rebalancing laat zien wat in je leeft en hoe je vrijer kunt worden

## Karoena - Praktijk voor Lichaamswerk & Bewustzijn

In de drukte van het dagelijkse leven is het gemakkelijk je evenwicht te verliezen tussen de dagelijkse verplichtingen en dat wat het leven kleur, kracht en inspiratie geeft. Voor veel mensen is dat een zoektocht. Rebalancing is er voor iedereen die op zoek is naar een nieuwe balans en met een frisse blik naar zijn of haar situatie wil kijken.

Marianne Pijnenborg heeft sinds 1999 een eigen praktijk. Op 1 april 2017 heeft zij haar praktijk verhuisd naar De Tempeliershoeve in Haaren. Haar specialiteit is mensen ondersteunen bij het bewuster worden van zichzelf. Dit doet zij met behulp van Rebalancing – een lichaamsgerichte benadering die leidt tot meer zelfinzicht. “We zijn ons vaak niet bewust van hoe we ons leven leven en keuzes maken. Veel gaat automatisch of vanuit gewoonte. Om een hernieuwde balans te vinden met jezelf, is het zinvol meer bewustzijn te krijgen over je levenspatronen. Rebalancing gaat er van uit dat je lichaam laat zien hoe je over jezelf denkt en hoe je in de wereld staat” vertelt Marianne.

---

### CONTACT MAKEN MET WAT JE OP EEN DIEPER NIVEAU BEWEEGT

---

“Het doel van een Rebalancing sessie is om op een geleidelijke manier contact te maken met wat je op een dieper niveau beweegt. Daardoor ga je meer ervaren van de rijkdom van je gevoelsleven en krijg je inzichten in drijfveren waar je je niet bewust van was. Dat stelt je in de gelegenheid om op een nieuwe manier naar situaties te kijken en andere afwegingen te maken” legt Marianne uit. Tijdens een sessie vormt het lichaam de ingang voor de begeleiding. Een Rebalancer kan gebruik maken van verschillende methoden en technieken zoals diepe spier- en weefselmassage, gewrichtsontspannende massage, ademhalingstechnieken, zelfonderzoek en meditatie. “Door op de juiste diepte aan te raken, help ik de cliënt in contact te komen met de emotionele lading die vaak verbonden is met lichamelijke spanning. Deze vastgehouden energie gaat dan weer stromen waardoor ontspanning, ruimte, kracht en levenslust weer voelbaar worden”.



---

### VAN ANGST EN DEPRESSIE NAAR TEVREDENHEID EN INNERLIJKE RUST

---

Een cliënt van Marianne vertelt: “Na doorverwijzing van een psycholoog ben ik bij Marianne gekomen. Ik had te maken met angst, depressieve gevoelens en was op zoek naar ‘wie ik ben’. Reageerde vaak oordelend over mezelf en zat vast in mijn gevoel. Hierdoor waren neklachten ontstaan en verliep mijn ademhaling haperend. Veel last van vermoeidheid en weinig energie. Ik vond het in eerste instantie moeilijk om me over te geven aan de gevoelens van verdriet en angst die tijdens de sessie naar boven kwamen, terwijl Marianne mij op een respectvolle en liefdevolle manier aanraakte. Door de sessies ben ik weer in contact gekomen met mijn gevoel. Ik ben zachter geworden en stel minder hoge eisen aan mezelf. Mijn geest en lichaam zijn beter in balans, voel me tevreden en ervaar innerlijke rust”.

Marianne voegt toe: “In de afgelopen 18 jaar heb ik vele cliënten begeleid. De klachten waarmee mensen bij mij komen zijn divers: moeite om in contact te komen met gevoel, lichamelijke ongemakken (nek-, schouder-, rugpijn), burn-out, ondersteuning bij veranderingsprocessen (scheiding, verlies van ouder/kind, werk) het anders omgaan met pijn, stress en verslavend gedrag. Naast Rebalancing geef ik ook massages, partnercoaching en is het mogelijk deel te nemen aan een Rebalancing Workshop. De eerstvolgende workshop is op zaterdag 7 oktober 2017 en gaat over omgaan met je reactiepatronen”.

Marianne Pijnenborg is aangesloten bij de Vereniging van Natuurgeneeskundig Therapeuten (VNT). De behandelingen worden door de meeste zorgverzekeraars gedeeltelijk vergoed. Een verwijzing van de huisarts of behandelend specialist is niet nodig.

---

Praktijk Karoena in De Tempeliershoeve aan de Tempeliersweg 46 in Haaren

W: [www.praktijkkaroena.nl](http://www.praktijkkaroena.nl), T: 06 – 28518357, E: [info@praktijkkaroena.nl](mailto:info@praktijkkaroena.nl)