

HET VERHAAL VAN...

Alexandra Langeveld

Zo boven, zo beneden...



**“IEDEREEN KAN IN
BALANS KOMEN
ALS ZE WETEN HOE
OM TE GAAN MET
WAT ZE VOELEN,
DENKEN EN DOEN”**

Interview: Jan Nicolas · Foto: Alexandra Langeveld

In ieder mens zit een verhaal. Het één boeiend, het ander spannend, of misschien zelfs onwaarschijnlijk, elk verhaal is anders, maar altijd de moeite van het vertellen waard. Het verhaal van... ja, van wie eigenlijk? Mensen zoals jij en ik, mensen die ooit naar Spanje zijn gekomen met een idee, soms een wild plan, soms een geniaal idee, soms tot mislukken gedoemd. Bij de één werd het een succesverhaal, bij de ander een verhaal vol drama en verdriet. Maar altijd een verhaal. Deze keer het verhaal van Alexandra Langeveld.

Haar ouders hebben voorspellende gaven gehad door haar 'Alexandra' te noemen. Alexandra, oftewel 'beschermster van de mensheid', als ik de letterlijke betekenis van haar naam moet geloven. Al van kinds af aan staat zij klaar voor anderen, zorgt ze voor anderen, waakt ze over de balans in anderen. Maar in oktober 2014 heeft Alexandra Langeveld het helemaal gehad met Nederland, het gejaagde leven, de winterse kou, het leven zoals anderen graag zien dat je moet leven. Ze stopt met haar werk, schenkt het merendeel van haar spulletjes aan goede doelen, haakt haar Kip caravan achter haar auto en vertrekt naar de Spaanse zon. Een goede vriendin woont al een tijdje met veel plezier in Calpe, aan de Costa Blanca, en

die richting stuurt ze haar combinatie dan ook naar toe. Het is even zoeken, maar na een tijdje verschillende locaties te hebben geprobeerd, is ze nu, samen met haar kat, op haar plek in een leuk huisje in een landelijke omgeving in Pedreguer. Hier heeft ze de rust gevonden die ze in Nederland niet kon vinden, in een omgeving waar het begrip 'gejaagd' en 'stress' niet bestaan. Het klimaat in het iets landinwaarts gelegen Pedreguer moet haar in ieder geval goed bevallen, want tijdens mijn bezoek voelt het in haar tuin ruim 10 graden warmer aan dan aan de kust. Als ze mij welkom heet zie ik een zelfverzekerde dame die rust en kalmte uitstraalt. Het maakt mij meteen nieuwsgierig: 'Wie o wie is Alexandra Langeveld?'

"Je moet bij de Mas y Mas supermarkt er af en dan na het tunneltje links." Heel fijn, maar er zijn twee Mas y Mas supermarkten in Pedreguer en ineens zie ik overal tunneltjes. Ik besluit Alexandra maar even te bellen, want tenslotte loert het gevaar van verdwalen in de stegen van Pedreguer om de hoek. Het blijkt dus dat ik precies bij de verkeerde Mas y Mas sta. Nou ja, het was een 50/50 kans. Ik heb datzelfde geluk ook altijd bij mijn staatsloten. Ik mag dus terug vanwaar ik gekomen ben en stuur mijn ouwe trouwe Suzuki een afslag op en vervolgens een tunneltje in. Ik kan er niets aan doen, maar in een tunnel ben ik altijd even een kleine jongen en moet ik het gas altijd flink opendraaien. Heerlijk, dat galmende geluid. Ik neem de afslag na de tunnel en zie het hek al openstaan. Een lang pad vol met kiezelstenen wacht op mij. Erg leuk, maar ik heb maar twee wielen en rij dus aller charmantst met mijn benen wijd op de al wachtende Alexandra af en een wat magere kat. Ach, alles beter dan op mijn snuit gaan.

Samen op zoek naar het prettig voelen

Alexandra werkt als polyenergetisch coach, maar noemt zichzelf liever 'Balans Coach' waarbij haar talent en passie liggen in het helpen van mensen om in balans te komen. De drijfveren en gewoontes van mensen hebben haar wat dat betreft altijd geboeid. Omdat ieder mens uniek is, kunnen mensen in balans komen als ze weten hoe ze om kunnen gaan met wat ze voelen, denken en doen. Haar uitdaging is om samen op zoek te gaan naar de kracht waarbij men zich prettig voelt met zichzelf, de omgeving en de situatie. In haar praktijk kan men terecht voor hulp om in contact te komen met zichzelf. Dit kan bijvoorbeeld als iemand op een bepaald punt van het leven is vastgelopen, zoals een scheiding of het verliezen van een baan, of als iemand op zoek is naar verdieping en zingeving.

Therapie kan ook heel leuk zijn

Regelmatig krijgt Alexandra mensen in haar praktijk die ze helpt om zichzelf te bevrijden van hun van angsten, blokkades en trauma's. Hierbij verliest ze niet uit het oog dat iedereen uniek is en innerlijk kan groeien. Als coach beschikt ze over een breed scala aan technieken, waarbij ze samen met de persoon kijkt wat het beste past om te helpen. Alexandra benadrukt dat ze geen paniklare oplossingen biedt, maar juist iemand op weg helpt om zelf veranderingen aan te kunnen brengen in het leven. Alexandra zegt daar zelf over: "Daar ik met verschillende technieken werk en deze ook kan combineren, kunnen in korte tijd goede resultaten worden geboekt. Ieder mens is uniek en reageert anders, vandaar dat niet iedere techniek direct aanslaat of geschikt is om in te zetten. De therapie verloopt op een wijze die ook leuk is. Hierdoor wordt de klant op weg geholpen om zelf veranderingen aan te brengen in zijn of haar hulpvraag. Meteen bij de eerste sessie krijgt de klant handvatten mee waarmee ze direct aan de slag kunnen. Tevens werk ik met natuurzuivere geurfrequenties. Het is intussen bekend dat geuren een positief effect hebben op het lichaam. Etherische olie wordt al eeuwen gebruikt als ondersteuning bij ziekten, gezondheid en het verbeteren van stemmingen. De geuren waar ik mee werk, hebben op emotioneel, energetisch en spiritueel niveau een verbluffend resultaat. De workshops 'Dans je in Balans' die ik organiseer als Facilitator van Chakradance™ is daarop een mooie aanvulling. Bij Chakradance™ gaat het om wat jij voelt en ervaart, zonder

“ERG TROTS BEN IK OP DE RESULTATEN DIE GEBOEKT WORDEN BIJ DE HULP BIJ AFVALLEN EN GEZONDHEIDSPROBLEMEN”

oordeel. Je ervaringen, dans of creativiteit wordt op geen enkele wijze geanalyseerd. Het therapeutische aspect zit in de dans zélf, daar hebben we ons hoofd niet bij nodig. Erg trots ben ik op de resultaten die geboekt worden bij de hulp bij afvallen en gezondheidsproblemen." Meer informatie over de therapieën van Alexandra zijn terug te lezen op haar website www.jouwbalanscoach.nl.

Zeldzame ontspanning

Alexandra is niet alleen een begenadigd coach, maar ook persoon waarmee het leuk praten is. Ze zorgt dat er een wereld voor mij opengaat op therapiegebied, maar waarbij ik het dansen toch liever even oversla. Alexandra geeft mij een kleine demonstratie met betrekking tot geurtherapie, waarbij ik aan een stof mag ruiken, om vervolgens de rust langzaam over me heen te voelen komen en waarbij ik een zeldzame ontspanning ervaar. Ik kan me heel goed voorstellen dat iemand met bijvoorbeeld een burn-out zichzelf hier weer compleet terug kan vinden en dat Alexandra dan nét de persoon is voor dat laatste duwtje in de rug.

Ik neem afscheid van Alexandra, haar iets te dunne kat en de rustgevende omgeving, en stap weer op mijn motor. Een beetje loom door het behoorlijk warme zonnetje en het ontspannende geurtje start ik mijn trouwe vriend en ga weer op weg, op weg naar weer een ander verhaal...

Jouw Balans Coach
voor bewustwording, healing & innerlijke groei

Alexandra Langeveld
Coach · Therapeut · Facilitator Chakradance

Tel.: 657 939 635 · info@jouwbalanscoach.nl
· www.jouwbalanscoach.nl ·