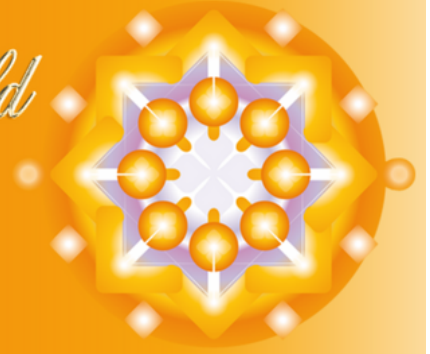




Alexandra Langeveld

••• Jouw Balans Coach •••

voor bewustwording,
healing & innerlijke groei!



VIP Intensive 'in Balans met je authentieke Zelf' Zijn wie je werkelijk bent, meer energie, creëer je eigen leven!

Een persoonlijk bericht,

Ben je er klaar voor om je aan te melden voor een transformatie die je leven op verschillende vlakken veranderd?

Deze brief is voor jou mooie man of vrouw, als je het volgende herkend.

- Je bent het contact met jezelf kwijt.
- Je ervaart disbalans tussen werk en privé.
- Je hebt zorgen om financiën of doet werk wat niet (meer) bij je past
- Je kan moeilijk 'Nee' zeggen en gaat steeds over je eigen grenzen heen
- Je ervaart problemen in relaties, ook de relatie met jezelf
- Je vindt het moeilijk om op een juiste manier te communiceren
- Je hebt moeite om voor jezelf op te komen
- Je leeft teveel in de toekomst of het verleden
- Je moeite hebt met loslaten (ook kilo's lichaamsgewicht)
- Je hebt geen vertrouwen in jezelf en de toekomst

"Als je geen leiding neemt over je eigen leven dan neemt een ander de leiding over jou"

Ik weet hoe jij je voelt want zo was het voor mij ook voordat ik een enorme transformatie doormaakte. De ommekeer kwam nadat ik het op een heftige manier het 'Licht had gezien' tijdens een relatie die niet goed voor mij was.

Ik besepte dat ik teveel van mijn energie weg gaf, me teveel aanpaste aan mijn partner waardoor ik steeds minder dingen voor mezelf deed waar ik juist energie van kreeg. Daarnaast had ik moeite om op de juiste manier te communiceren, ik voelde me onzeker, bagatelliseerde het probleem of kon me niet uiten vanwege mijn krop in mijn keel en troostte mezelf met eten, ook wel emotie-eten genoemd. Het had allemaal te maken met mijn eigenwaarde, die was erg laag daardoor was ik het echte contact met mezelf kwijt en kon ik niet goed voor mezelf opkomen, grenzen aangeven, goed communiceren etc.

Je hoeft je niet langer ellendig te voelen of veel pijn te ervaren. Iedereen kan altijd en op elk moment veranderen, je hebt in alles een keus, als je zelf verandert verandert de wereld om je heen! De verandering begint dus altijd bij jezelf. En om je te ondersteunen in je transformatie heb ik een mooi programma voor je tijdens een individueel 1 op 1 VIP Intensive of een 2 Daagse VIP Intensive inclusief overnachting op een prachtige locatie in Pedreguer of Schiermonnikoog.

Leef jij je eigen leven?

- Ben jij in Balans?
- Sta jij in je Kracht?
- Laat jij los wat niet meer bij je hoort?
- Hoe is jouw eigenwaarde?
- Hoe is de relatie met jezelf?

”Als je niet in je kracht zit, dan speelt de maatschappij met je”

Waarom heb ik deze VIP Intensive voor jou gecreëerd?

Heel simpel, het is een programma op maat en is 1 op 1.

Ik krijg vaak van klanten te horen dat ze klachten hebben en er iets mee willen doen maar geen ellenlang traject. Veel vrouwen hebben het zo druk met werk of de zorg voor de kinderen en hebben eigenlijk niet geleerd om tijd voor zichzelf te maken om te ontspannen en dingen doen die erg belangrijk voor ze zijn. Ze gaan maar door en raken het contact met zichzelf kwijt. Veel van mijn klanten zeggen letterlijk dat ze uit balans balans zijn. Herken jij je hier ook in? Dit is dus ook de reden waarom ik deze VIP Intensive aan jou aanbied.

Waarom nu?

Je hebt altijd een keus. Je kunt nu een stap zetten om jezelf te bevrijden van pijn uit het verleden en deze te transformeren zodat je balans in je leven gaat ervaren en je vanuit ZIJN kunt leven. Leeftijd speelt geen rol. 'Je bent nooit te oud om te leren' zodat je deze mooie transformatie kunt maken naar je ware Zelf. Deze VIP intensive is een prachtig cadeau voor jezelf en het mooie is dat jij vandaag de eerste stap al kunt zetten. Ik heb de komende maanden 8 plekken gereserveerd. Ook jij kan erbij zijn om de balans in jezelf terug te vinden!

Hoe aanmelden ?

Ben jij benieuwd wat jij na jouw eerste stap al kunt bereiken?

Meld je dan **hier voor een Vrijblijvend Verkenning Gesprek** zodat we samen kunnen bekijken of deze dag voor jou de juiste keus is. Je vult eenvoudig het **contactformulier** in en ik bel jou om het programma toe te lichten en al je vragen te beantwoorden.

Wil jij dit voorjaar gaan werken aan je nieuwe toekomst, meld je dan vandaag nog aan. Claim jouw plek en zet vanaf nu jezelf op de eerste plaats.

Als je voor 21 december aanmeld krijg je zelfs een snelle beslisbonus.

Testimonial van Marjolein Hummel

”Een geweldige dag met vele inzichten; dat was mijn VIP Intensive dag met Alexandra.

Hoe spannend en moeilijk ik het 's ochtends vond, hoe makkelijk Alexandra mij al 'los' kreeg door vragen te stellen en oefeningen te doen. Al snel stroomden de tranen, tranen van spanning maar vooral herkenning en opluchting in wat Alexandra zei. Opluchting doordat Alexandra mij precies begreep en precies mijn 'pijnpunten' kon benoemen, terwijl ik dat zelf soms niet eens kon. En nog belangrijker: die pijnpunten wegnemen/ ze minder zwaar te laten zijn door oefeningen te doen en mij inzichten te geven.

Ik heb over de gehele dag zoveel tips, trucs en oefeningen mee gekregen dat ik ze niet allemaal ga opnoemen. Uiteindelijk zal iedereen zijn eigen reis moeten afleggen, daarvoor hoef ik de tips en trucs ook niet te noemen. Ik was al onderweg met mijn reis, maar stond voor mijn gevoel stil en Alexandra heeft mij hierin absoluut weer verder geholpen. De dag heeft mij mooie inzichten gegeven en goede handvaten om weer verder te kunnen. Dank je wel Alexandra !

Deze VIP intensive kan heel interessant zijn voor jou als:

- * Jij weet welk specifiek probleem jij hebt waar je aan wilt werken, of je bent in elk geval bereid deze keuze te maken vóór de VIP Intensive. (wees gerust, ik help je hierbij !)
- * Je van persoonlijke aandacht houdt en van een dag, of 2 dagen, geniet waar jij en ik samenwerken die helemaal in het teken staat van JOU en JOUW transformatie.
- * Je het heerlijk vindt om te kunnen genieten van de behandelingen en daarnaast te werken aan je probleem. Er is genoeg tijd om ook wat van de mooie omgeving te zien.
- * Je niet op zoek bent naar een snelle oppervlakkige oplossing maar naar een diepgaande lange termijn verandering
- * Jij jezelf waardevol vindt om te investeren
- * Je staat open voor coaching en bent bereid om actief aan de slag te gaan met jezelf zodat we samen aan de slag gaan om jouw transformatie te realiseren!

Voor wie niet !!!

- * Als je steeds blijft klagen en niets doet
- * Als je de verantwoordelijkheid buiten jezelf legt
- * Als je geen tijd wilt maken, te druk bent of ander excuus heb
- * Als je moeite hebt om je te laten coachen
- * Als je niet uit je comfortzone wilt stappen



*Ondanks al mijn zegeningen, was ik 65 jaar steeds op zoek naar iets.....
Door Alexandra's warme begrip, haar kennis en professionele aanpak, vond ik, wat ik zocht.
Mezelf.Lieve Alexandra, je gaf me het Genieten terug!
Waanzinnig bedankt.”
Jolande Spaink te Spanje*

*Als dank heeft Jolande dit prachtige beeld gemaakt!
Haar uitleg erbij ...
“De schoonheid is de ontwarring van de problemen.
Een acht voor beweging, problemen uit de knoop halen,
van het harde mannelijke (het vierkante blok) naar het
zachte vrouwelijke (8-vorm) en het hart staat voor
het werk wat je doet vanuit liefde en passie”*



Dit ontvang je als VIP klant: Waarde onbetaalbaar !

- * **Vorbereidende opdracht 'Wat wil jij loslaten'**
Om de tijd zo goed mogelijk te benutten kan je je voorbereiden op de problemen waar jij tegen-aan loopt of last van hebt. Dit kan fysiek zijn maar ook mentaal, emotioneel. Waarvan ben je uit balans, Wat heb je nodig om weer in balans te komen?
- * **Onze VIP Intensive in Pedreguer of het mooie Schiermonnikoog (winter/voorjaar)**
Jouw VIP Intensive vindt plaats in mijn favoriete hotel of appartement op de mooiste locatie van het eiland of op de prachtige locatie in Schiermonnikoog.
We beginnen de dag rond 10:00 en sluiten af rond 16:00 uur. Bij de 2-daagse VIP-Intensive sluiten we de dag erna af rond 16:00 uur. Je kunt natuurlijk eerder komen en/of langer blijven zodat je nog kunt genieten van de prachtige omgeving!
Mocht je liever niet willen of kunnen reizen, dan kan de VIP Intensive ook online plaats vinden en maken we via een webcam contact met elkaar. De Reiki kan ook op afstand gegeven worden. Het programma wordt dan iets aangepast want het draait om jou, jij bent de VIP.
- * **Een heerlijke Energiebehandeling , 'Kom in je kracht'** bestaande uit een voetenbad met 100% etherische olie, Reiki-magnetiseren en een voetmassage met etherische olie.
Doel van de massage
Het in balans brengen van het chakrasysteem via de voet naar het lichaam. Rechts is de yang, is rationele kant. Links is de Yin, de gevoelige kant. Door blokkades te verwerken kan de Kundalini energie weer vrij stromen en dat bevordert het algehele gevoel van welbevinden.
- * **Sessie om je probleem te transformeren.**
We gaan dieper in op je probleem en gaan hier verandering in brengen. Dit kan op verschillende manieren, we bekijken op dat moment wat het beste bij je past en wat het beste resultaat geeft. Je krijgt tevens tools om hier verder mee om te gaan.
- * **Visualisatie / meditatie / huiswerk**
Je krijgt een passende visualisatie of meditatie die jou helpt in balen te komen en te blijven wat te maken heeft met je probleem waar je vanaf wilt. Deze krijg je ook mee naar huis zodat je er langere tijd wat aan gaat hebben.
- * **Een VIP map met benodigde materialen**
Vanuit deze VIP Intensive krijg je van mij een selectie uit mijn hoofdprogramma 'Kom in je Kracht' 6 maanden programma. Dit zijn thema's die voor jou belangrijk zijn.
- * **1 op 1 begeleiding**
- * **Een heerlijke VIP-lunch**
- * **Garantie, bij een probleem of vraag via de email - binnen 24 uur een reactie**
- * **Goody-bag met een persoonlijke verrassing**

Aanvulling bij de 2-daagse VIP Intensive - Waarde onbetaalbaar !

- * **Een wandeling langs het strand met diverse oefeningen**
- * **Een sessie om je probleem te transformeren (zie boven)**
- * **Een heerlijke Reiki behandeling incl. stenen legging**
Met deze healing worden de chakra's in balans gebracht. De geweldige krachtige edelstenen (Faden) worden op de chakra's gelegd zodat ze helpen om het lichaam te zuiveren en in balans te brengen.
- * **Creatieve oefening**
We gaan aan de slag met het creëren van jouw toekomst die past bij jouw authentieke Zelf waar jij je prettig bij voelt.
- * **Een heerlijk VIP-diner + overnachting**

En dit is wat je tijdens de dag(en) als resultaten kunt behalen

1. **Inzicht in jezelf, je gedrag en reactie op bepaalde gebeurtenissen en personen**
2. **Momenten van ontspanning, loslaten wat niet meer bij je hoort**
3. **Tips & Tools om met bepaalde zaken om te gaan**, voor de moeilijke momenten
4. **Meer energie, tips en tools om dit te behouden**

En nog meer.....

Testimonial van Caroline Schaap uit Amsterdam

Na jarenlange zelfverwaarlozing ben ik in mei van dit jaar heel hard achteruitgegaan. Sindsdien probeer ik het tij voor mezelf te keren. Gelet op de lage energieniveaus was dit nog best een uitdaging. In deze week heb ik door middel van de dans en de andere sessies de connectie met mezelf weer gekregen. Met name de sessie van 'het lijf als bedrijf' heeft als een ware eye-opener gewerkt. Ik heb door de dans en de sessie daadwerkelijk contact gekregen met mijn gevoel en dat is heel bijzonder en geeft heel veel blijdschap. Ik heb echt gevoeld wat het "doen" doet: het maakt de connectie. De stap naar balans tussen lichaam en geest is gezet, de weg naar een leven in balans is ingeslagen. Ook een ware eye-opener waren de mandala's. Toen ik ze op volgorde moest leggen en ernaar kijken en voelen wat er naar boven kwam begon ik er sceptisch aan. Mijn ratio zag het nut er niet van in. Toch door die weerstand heen gebroken en het op me in laten werken. Het resultaat was verrassend: ik voelde een flow en een connectie met mijn hele lijf. De Reiki voelde als een warme energiestroom op de plekken waar ik werd aangeraakt en vond het relaxed.

Kortom: toen ik kwam was er geen connectie met mijn chakra's. Ik wist niet eens precies wat ze voor waarde hadden) en nu is die connectie en waardering er wel.

Alexandra, heel veel dank!



Testimonial van Caroline op de dansretreat (combi VIP Intensive)

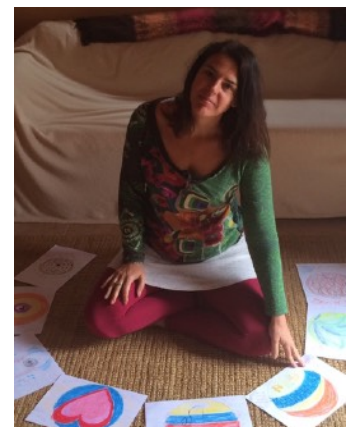
"Verrassend, overweldigend, ontwakend en bevrijdend.

Verrassend (groot verschil tussen iets weten en snappen en daadwerkelijk doen)

Overweldigend er kwam enorm veel op me af... dat zal vast nog lange tijd door gaan werken...) Ook een ware eye-opener waren de mandala's. Toen ik ze op volgorde moest leggen en ernaar kijken en voelen wat er naar boven kwam begon ik er sceptisch aan. Mijn ratio zag het nut er niet van in. Toch door die weerstand heen gebroken en het op me in laten werken. Het resultaat was verrassend: ik voelde een flow en een connectie met mijn hele lijf.

De term "Awakening" is daarom voor mij ook in 1 woord wat deze retreat voor mij in gang gezet heeft. In mijn hoofd was ik al 'wakker' maar in deze retreat is nu ook mijn gevoel wakker geworden of misschien beter gezegd: bereikbaar geworden. Hiermee is de deur naar bevrijding van blokkades geopend en ligt de weg naar innerlijke balans nu heel zichtbaar voor me.

Alexandra, heel veel dank !"



Hoe je in aanmerking komt voor een van de slechts 8 beschikbare plekken

Heb je het gevoel 'Yes, dit is echt iets voor mij' na het lezen van deze woorden? Popel je om nu echt de eerste stap te zetten naar balans in je leven in de 1 op 1 VIP Intensive? Niets gebeurt voor niets en dit zou voor jou zeker een mogelijkheid zijn om samen te werken. Je hoeft simpelweg alleen maar hieronder aan te geven dat je hierin geïnteresseerd bent en wilt aanmelden voor één van de beschikbare plekken. Aanmelden betekent dus niet dat jij al toegelaten bent c.q. jij jezelf ingeschreven hebt.



Aanmelden 20 minuten Interessegesprek VIP Intensive (jouwbalanscoach.nl/contact)

Zodra ik je interesse aanmelding heb ontvangen, plannen we een telefoongesprek in van 20 minuten om ervan verzekerd te zijn dat jij en ik een click hebben en dit aanbod voor jou de perfecte beslissing is op dit moment. Ik neem contact met je op voor een belafsprak. Uiteraard vertel ik je ook wat de voordelen voor jou kunnen zijn van deze VIP intensive.

Testimonial van Laila Mannee te Middelburg:

"Alexandra, je sessies zijn geweldig, ik heb ervan genoten, je gaf me ontspanning en voldoening en vindt het super jammer dat je nu zo ver weg zit. Je hebt me echt door de hele moeilijke periode heen gesleept! Ook de voetmassage was heerlijk! Door jouw peptalk en je directe eerlijkheid kreeg ik inzicht en ook weer het vertrouwen in mezelf. Hartelijk dank, ik verheug me alweer op een energiebehandeling inclusief voetmassage! Groetjes, Laila"

Bonussen: (waarde minimaal € 295,00)

1. 1 Follow Up online Sessie (duur 45 minuten)

1 week na de VIP Intensive volgt een sessie via de telefoon of Skype.

Na onze VIP Intensive is het fijn om een vervolg afspraak te hebben. Dit is belangrijk omdat ik weet dat mensen behoefte hebben aan een stok achter de deur voor de uitwerking van de huiswerk opdrachten, daarnaast is een coach sessie ook erg fijn om de ervaringen te delen van de afgelopen week en als er vragen of problemen zijn.

2. Opnames van de gesprekken in MP3

Dit is fijn om nog eens na te luisteren.

3. 1 Reiki behandeling op afstand 30 minuten

2 weken na de VIP Intensive volgt een Reiki behandeling op afstand.

4. Meditaties en visualisaties

De VIP Intensive dagen zijn in Spanje en Schiermonnikoog te boeken + in overleg ook elders.

Extra bonus Aanbieding

Kom je met zijn tweeën of meer dan geldt er een interessante aanbieding.

Het (her)vinden van je Balans begint NU.

Testimonial van Conny de Jong te Roosendaal

"De behandelingen bij Alexandra was voor mijzelf heel ontspannen en vertrouwd. Ik voelde mij erg op m'n gemak, alles ging op een tempo die bij mij paste zodat ik me goed bleef voelen. Heb wel een aantal tips meegekregen die ik nu nog steeds als positief ervaar en nog steeds dagelijks toepas. Kijk er zeer naar uit om nog een behandeling te doen om nog verder mezelf terug te vinden en dat gaat zeker lukken met haar hulp. Ik kan zeker iedereen Alexandra aanraden !! Groetjes Conny"

Hiernaast zie je het prachtige landgoed waar de VIP Intensive wordt gegeven

Ik kijk naar je aanvraag uit!

Meer informatie over de VIP Intensive dag(en) en/of aanmelden kan via:

I: jouwbalanscoach.nl/contact - E: info@jouwbalanscoach.nl

Wil je me persoonlijk spreken laat dan je telefoonnummer achter dan bel ik je terug.

T: ES 0034-657939635 (je kan ook een WhatsApp bericht sturen)

T: NL 0031-624909568 (alleen WhatsApp)

Meer informatie van het hotel en de locaties van de knusse appartementen op Schiermonnikoog: www.schiermonnikoog.com en www.zandtaanzee.nl en www.hotelvanderwerff.nl

Love & Light
Alexandra Langeveld
AL in Balance

Iets over mezelf

Alexandra betekent 'Beschermer'. Ik ben trots op mijn naam omdat ik mezelf heb leren beschermen om me staande te houden in moeilijke tijden. Ook heb ik cliënten begeleid, zowel kinderen als jongeren, om zichzelf te beschermen. In 1968 ben ik geboren in Rotterdam, opgegroeid in de bollenstreek, voor het moederschap naar Zeeland verhuisd en inmiddels woon en werk ik in Spanje. De lijntjes met Nederland hou ik, ik werk ook op Schiermonnikoog en Zeeland.



Voor mij is ieder mens uniek en ik geloof dat mensen in balans kunnen komen als ze weten hoe ze om kunnen gaan met wat ze voelen, denken en doen. Gebeurtenissen uit het verleden hebben altijd hun uitwerking op het heden, het gaat erom dat je leert om hiermee om te gaan. Mijn uitdaging is om samen met jou op zoek te gaan naar jouw kracht, dat je in Jezelf gaat geloven en dat je je dromen waar gaat maken zodat je je prettig voelt met jezelf, je omgeving en je situatie.

Mijn jeugd was extreem moeilijk. Door mijn positieve kijk, kracht en mijn enorme doorzettingsvermogen ben ik me bewust dat ik veel geleerd heb van de situaties. Door mijn kwetsbaarheid toe te laten en ook naar anderen te tonen, 'ik ben goed genoeg' bereikte ik heel veel, ik ervaar het nu als een enorme kracht. Ik ging van overleven naar leven, leerde mijn verantwoordelijkheid nemen en met de golven meegaan. Ik sta open en ervaar wat het leven me brengt waar ik enorm dankbaar voor ben. Niets gebeurt zonder reden.

Door mijn open en eerlijke houding kan ik heel confronterend zijn waardoor ik tot de kern kom. Ik pel als het ware net al een ui, de bescherm lagen af die het gevoelige deel van de ziel van een mens beschermen.

Ik voel sferen en problemen aan en zal dit benoemen en open leggen terwijl anderen er niet bij konden komen. Ik zie heel snel de echtheid in de mens, vaak voordat ze het zelf ervaren. Ik ben sterk en krachtig en weet dat openheid en kwetsbaarheid een positief effect hebben.

Mijn ervaringen heb ik allereerst opgedaan uit het leven zelf waardoor ik weet hoe anderen zich voelen en wat ze doormaken in bepaalde situaties. Begrip en inlevingsvermogen is nodig om te weten wat een ander op dat moment nodig heeft en om een relatie op te bouwen om samen ergens naartoe te werken.

De opleidingen Social Work, Sociaal Pedagogisch Werker SPW 4 + Maatschappelijk Werk / Pedagogisch Hulpverlener heb ik gevolgd bij de Hogeschool Zeeland:

Geweldige opleidingen waar ik heel veel heb geleerd! Mijn kennis en ervaringen heb ik opgedaan met zowel individueel begeleiden als het werken in groepen met zowel kinderen als volwassenen in de leeftijden variërend tussen 4 en 75 jaar. Veelal ging het om leer- en gedragsproblemen, psychiatrische problematiek en fysieke beperkingen bij zowel de GGZ, Jeugdhulpverlening, Maatschappelijke opvang en Beschermd woonvormen. Ik ben bekend met verschillende ziektebeelden, verslavingen, agressie en medicijnen.

Ik besloot de opleiding tot Polyenergetisch Therapeut te volgen bij Vermeulen Opleiding en Vorming te Amersfoort omdat deze werkwijze meer bij mij past.

Ikzelf ging door een enorme persoonlijke transformatie tijdens deze opleiding.

Ook ben ik een intuïtieve healer, Reiki master, Magnetiseur en Medium. Coachen, Therapie en Healing is een mooie combinatie, helemaal door de toevoeging van de Helende geuren, 100% natuurzuivere etherische olie en sprays. Hierdoor boeken we nog meer resultaat !

Sinds 2014 ben ik Facilitator van Chakradance™ .

Ik hou van dansen, ik weet wat de helende kracht ervan is en ben zeer enthousiast om de power van "Dance in Balance" te delen. De combinatie van muziek en dans ontrafelt eventuele geblokkeerde energie, brengt je energie en chakra's in balans en zorgt dat je dieper met je 'Authentieke Ik' in contact gebracht wordt. Je wordt weer in verbinding gebracht met de persoon die je werkelijk bent!

Inmiddels woon en werk ik ruim 3 jaar in Spanje (Costa Blanca) en in de zomer en de winter werk ik op afspraak een aantal weken op Schiermonnikoog (NL).

Ik creër mijn eigen leven en ben enorm dankbaar dat ik mensen individueel kan begeleiden om in balans te komen tijdens een VIP Intensive.

In één of 2 dag(en), een weekend, midweek of week organiseer ik VIP dagen/retreats op mijn mooie plek in Spanje of een locatie elders en daarnaast ook op het prachtige Schiermonnikoog zowel individueel als in groep.

Als je je sessies boekt kun je er zeker van zijn dat alles is bedekt met prachtige programma's; coaching, dans, healing en therapie, alles wat nodig is op dat moment en speciaal aangepast op jouw persoonlijke behoeften. Het is een programma op maat!

Meer informatie kun je vinden op www.jouwbalanscoach.nl

Je kunt me een email sturen info@jouwbalanscoach.nl, wil je een persoonlijk gesprek, vermeld dan in de e-mail je telefoonnummer zodat ik je kan bellen.

Namaste, Love & Light

Alexandra Langeveld

AL in balance