



# Contact

Volkerenlaan 45 - 2610 Wilrijk Antwerpen

tel: 0032 474 474 718

mail: [isabelle@sofrobalance.be](mailto:isabelle@sofrobalance.be)

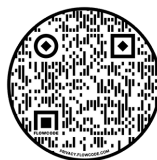
web: [www.sofrobalance.be](http://www.sofrobalance.be)



*Kies voor jezelf en  
kom terug in balans*



Bekijk het aanbod op:



[www.sofrobalance.be](http://www.sofrobalance.be)

Info: +32 (0)474 474 718  
[isabelle@sofrobalance.be](mailto:isabelle@sofrobalance.be)

SOFROLOGIE &  
COACHING

DE PERFECTE COMBO OM  
TERUG IN BALANS TE KOMEN!



## Wie ben ik?

Welkom lieve jij, ik ben Isabelle en ik ben Sofrologe & Coach. Het is mijn missie om mensen terug in balans te brengen. Om terug innerlijke rust te vinden en harmonie te ervaren.

Door de combinatie van Coaching en Sofrologie kunnen we de balans tussen lichaam en geest terug herstellen.

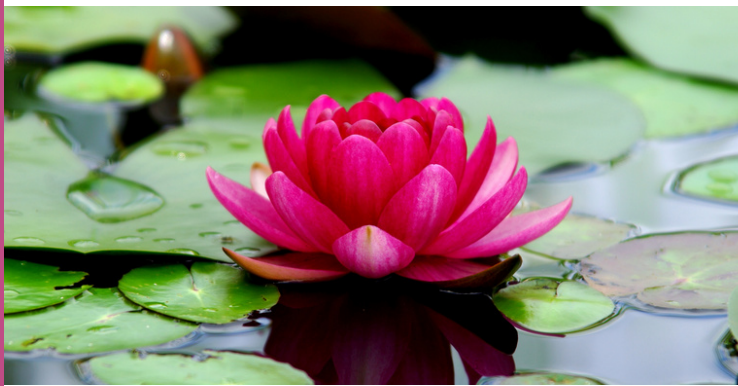
Sofrologie is nl. een dynamische relaxatiemethode, waarbij meditaties, visualisatie, spanning-, ontspanning- en ademhalingstechnieken worden ingezet. Tijdens het coachen kunnen diepliggende patronen en innerlijke blokkades ontrafeld worden.

De doeltreffendheid & weldaad is voelbaar bij oa:

- Stress & angstklachten,
- Vitaliteit & veerkracht,
- zelfvertrouwen en zelfbeeld
- Relatie- & werk gerelateerde problemen,
- Zelfrealisatie, & bewustwording,
- Begrenzing & assertiviteit
- Zelfcompassie,
- Zingeving en nog veel meer!



*Just like the lotus  
flower,  
we too have the ability  
to rise from the mud,  
bloom out of the  
darkness and  
radiate into the world*



## Wat bied ik aan

### SOFROLOGIE SESSIONS

Tijdens de sessies worden er zachte en dynamische relaxatie-, ademhalings- en activeringstechnieken gebruikt. We gaan aan de slag met positieve visualisatie oefeningen, rust- en integratiemomenten.

De oefeningen kunnen statisch, in beweging, zittend of staand uitgevoerd worden. Ze zijn dus vrij eenvoudig en aan jouw fysieke capaciteiten aanpasbaar. Deze worden in groep of individueel aangeboden.

### COACHING SESSIONS

Je kan bij mij terecht voor oa: Loopbaanbegeleiding, stress & burnout preventie & hersteltrajecten, zelfzorg, keuzestress & belangrijke levensvragen, emotionele verwerking & verlieservaringen, etc.. Ik werk zowel in een praktijk als buiten in de natuur (covid proof).

### OP AANVRAAG

Voel jij meer voor een gepersonaliseerd traject voor jezelf, je team, je cliënten. Of zoek je een relaxatie en of coaching aanbod op maat binnen je bedrijf/organisatie, vzw, school of zorgcentrum? Aarzel dan niet om contact op te nemen en we bespreken wat jij specifiek nodig hebt.

Bekijk het aanbod op:

