

Brain Balance

‘Ontdek de onvoorstelbare kracht
van jouw brein en ontwikkel jouw
groei in gezondheid, geluk en balans’



BRAIN BALANCE
INSTITUUT



Inleiding

‘Ben jij klaar om de oneindige kracht van jouw brein te ervaren?’

Heb jij wel eens het gevoel dat jouw brein je tegenwerkt? Dat je belemmerd wordt in dat wat je wil bereiken door negatieve gedachten, onzekerheid of zelfs trauma's uit het verleden? Word je constant overweldigd door de drukke wereld waarin we leven, door de vele verwachtingen, afleidingen en verleidingen?

Je bent niet de enige. In de huidige maatschappij is er meer dan ooit behoefte aan de juiste balans. Niet voor niets ervaart maar liefst 52% van alle werkende Nederlanders burn-out klachten en heeft 1 op de 4 mensen last van mentale disbalans. Als we hier nu niet samen wat aan doen, zullen naar verwachting in 2030 mentale ziekten zoals Parkinson, Alzheimer, dementie, depressie en burn-out de grootste ziektelast ter wereld vertegenwoordigen.

Maar wat als we je vertellen dat jouw brein ook vóór je kan werken, in plaats van tegen je?

Ons brein is de meest waardevolle tool van het lichaam. Het stuurt ons aan in alles wat we doen: wat we denken, wat we voelen, hoe we reageren en creëren. Wanneer jij goed voor je brein zorgt en hem in gaat zetten op een manier waarop hij vóór je gaat werken, zal de magie ontstaan.

Dat maakt de Brain Balance opleidingen en -trainingen zo uniek: tijdens de lessen doe je niet alleen de kennis op om meer te leren over jouw brein en het terugbrengen van mentale en fysieke balans, je gaat het ook ervaren. Samen met ervaren trainers en coaches ga jij aan de slag met de Brain Balance Methode en het herprogrammeren van jouw brein. Of je jezelf nu op persoonlijk gebied wil ontwikkelen of als professional anderen wilt helpen: Brain Balance Opleidingen zijn de eerste stap naar een nieuwe leefstijl met meer balans en daardoor meer gezondheid en geluk.



Meer weten over Brain Balance?

Neem dan een kijkje op onze website:
www.brainbalanceinstituut.com

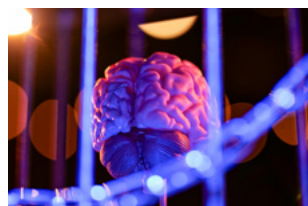
‘Wat als je iets zou ontdekken dat zo gaaf en krachtig is, dat je het met de hele wereld wil delen?’

Er is steeds meer behoefte aan Brain Balance in onze maatschappij. Het is tijd om preventief met onze gezondheid aan de slag te gaan in plaats van genezen wanneer het te laat is. Brain Balance biedt de kennis en tools om het brein te herprogrammeren om zo weerbaarder te worden tegen de hoge druk, vele afleidingen, ongezonde verleidingen en stress waarmee we in het dagelijks leven mee te maken krijgen.

Tijdens Level 1 leer jij de kracht van jouw eigen brein in te zetten om zo meer gezondheid en geluk in je eigen leven te creëren. Een ervaring die zo bijzonder en levensveranderend is, dat je die kennis misschien wel wil doorgeven om anderen te helpen als Brain Balance Coach. Dan kun je doorstromen naar

Level 2, waarin jij leert hoe je anderen kunt begeleiden in het bereiken van meer balans en geluk in hun leven, aan de hand van de Brain Balance methode. Je gaat dieper in op de kennis die je in Level 1 hebt opgedaan.

Een opleiding tot Brain Balance Coach biedt door de steeds grotere vraag een groot perspectief in het werkveld. Uit ons onderzoek onder verschillende specialisten in de gezondheidszorg kwam naar voren dat banen en opleidingen zoals we die nu kennen, er straks écht anders uitzien als gevolg van de huidige werkgelegenheid en ziektebeeld ontwikkelingen. Brain Balance Coaches zijn dus belangrijk in de samenleving van vandaag, maar onmisbaar in die van morgen. Word jij onderdeel van een groeiende beweging van mensen die zich bewust zijn van de kracht van hun brein en deze kracht willen inzetten voor een gelukkiger en gezonder leven? Ontdek of er ook in jou een Brain Balance Coach schuilt.







Inhoud

Pagina 03	Inleiding
Pagina 08	Over Brain Balance opleidingen
Pagina 10	Brain Balance op de werkvloer
Pagina 12	Level 1 – Update Je Brein Opleiding - Kom in beweging en zet die eerste stap naar jouw optimale balans! - Voor wie is Level 1 geschikt - Wat houdt Level 1 in - De ‘Level 1 - update je brein’ opleiding is inclusief - Wat kun je na het behalen van Level 1 - Goed om te weten - Reviews over Level 1
Pagina 20	Level 2 – Brain Balance Coach Opleiding - Introductie Brain Balance Coach Opleiding - Voor wie is Level 2 geschikt - Wat houdt Level 2 in - De ‘Level 2 – Brain Balance Coach’ opleiding is inclusief - Wat kun je na het behalen van Level 2 - Goed om te weten - Reviews over Level 2
Pagina 28	Brain Food lunches
Pagina 30	Examen en accreditering
Pagina 32	Studiebelasting
Pagina 34	Brain Energy Retreat
Pagina 38	Brain Balance Boosts
Pagina 45	Inspiratiesessies
Pagina 46	Maak kennis met je trainers en docenten

‘Van groei voor jezelf naar anderen helpen groeien.’

Brain Balance Instituut – het instituut voor breinkennis – is de enige gecertificeerde opleider in Nederland die met breinkennis geïnteresseerden, coaches, therapeuten en HR-professionals opleidt tot Brain Balance Coaches. De opleidingen en trainingen zijn geschikt voor iedereen die op elk niveau meer wil leren over zijn/haar brein en de doelgerichte werking daarvan. Of je jezelf nu op persoonlijk gebied verder wilt ontwikkelen of als professional anderen wilt helpen. Onze ervaren en gedreven trainers leren je hoe je hersenen zijn geprogrammeerd en hoe je ze uiteindelijk kunt herprogrammeren waardoor een optimale balans ontstaat welke leidt tot een betere gezondheid en meer geluk – privé, maar ook op de werkvloer.

Er is vandaag nog een verandering nodig. Zodat we morgen weer kunnen genieten van het leven. Die verandering willen we graag met jou inzetten:

Change today

Enjoy tomorrow

De Brain Balance Methode werkt aan de hand van zeven pijlers:

- Omgeving
- Slaap
- Ontspanning
- Beweging
- Breinkennis
- Stress Management
- Voeding



Level 1
Update je brein



Level 2
Brain Balance Coach



Boosts
Een-daagse en
Twee-daagse trainingen



Inspiratiesessie
(Brein)kennis vergroten



Brain Energy Retreat
5 daagse opleiding



Beweging



Omgeving



Breinkennis



Brain food
& supplementen

Brain Balance human system

BRAIN BALANCE
INSTITUUT



Ontspanning



Stress



Slaap

31% hogere productiviteit,
53% meer werkplezier,
60% minder burn-outs



Brain Balance op de werkvloer

Blijf je je als werkgever afvragen hoe er toch zoveel ziekteverzuim is, ondanks dat de werkdruk al verlaagd is? Stel jezelf dan eens de vraag: ligt het aan de werkdruk, of is er een gebrek aan preventie dat zorgt voor disbalans en een lage energie op de werkvloer?

In 2023 komt het ziekteverzuim voor het eerst in twintig jaar weer boven de 5%. Dat zijn ongekende cijfers en de oorzaak is overduidelijk: mentale disbalans. Wanneer werknemers niet in balans zijn, hebben zij geen weerbaar brein en zullen ze omvallen bij de eerste de beste drukke periode. Werkgevers proberen hiermee om te gaan door de werkdruk te verlagen, taken weg te nemen en het werk meer te verdelen. Maar de harde waarheid is: een hoge werkdruk is maar een klein deel van het probleem wanneer de werknemers al niet in balans zijn. Kortom: het is tijd voor preventie op de werkvloer.

De Brain Balance methode is ook uitermate geschikt op zakelijk gebied. Als je als bedrijf niet begrijpt waar stress vandaan komt en hoe het tegen te gaan is, hoe verwacht je werknemers dan te kunnen helpen? Brain Balance is op de werkvloer al toe te passen met iets simpels als het beschikbaar stellen van een gezonde Brain Food lunch, ontspanningsruimtes te creëren of ieder uur beweging te stimuleren. Kleine veranderingen maken een groot verschil, zolang werkgevers én -nemers zich beide inzetten om preventief voor de juiste balans te zorgen.

En het werkt: zo blijkt uit cijfers van bedrijven die een Growth Mindset onder hun werknemers stimuleren en zo een 31% hogere productiviteit hebben, 53% meer werkplezier ervaren en 60% minder burn-outs hebben. Het gevolg is dat werknemers beter betaald kunnen worden en dus een 30% hoger inkomen hebben. Het ontwikkelen van een Growth Mindset komt uitgebreid aan bod tijdens de Brain Balance opleidingen: het is een herprogrammering van het brein waarin het wordt getraind om in kansen en groei te denken, in plaats van in belemmerende overtuigingen te geloven. Dit is slechts een voorbeeld van de vele manieren waarom Brain Balance op zakelijk vlak van waarde kan zijn.

Investeer door middel van de Brain Balance opleidingen in jouw bedrijf en krijg er veerkrachtige, gemotiveerde en vooral gezonde en blijde collega's voor terug.

Level 1: Update je brein

In Level 1 ga je met je eigen breinprogramming aan de slag zodat je straks precies weet hoe jouw brein en dat van anderen werkt. Je leert je eigen patronen herkennen en gaat deze actief veranderen.

Is er meer in het leven dan je er nu voor jezelf uithaalt?

Is het antwoord daarop 'ja'? Dan heb je de eerste stap gezet richting jouw persoonlijke groei. Jezelf ontwikkelen begint namelijk met de wens en bereidheid om jezelf te veranderen. Bijvoorbeeld omdat je huidige privé- of werksituatie je niet bevalt. Of omdat je merkt dat je overtuigingen en gewoonten je tegenhouden bij het bereiken van je doelen. Deze groei is nodig om over dit soort drempels heen te stappen en met een juiste mindset je doelen te behalen.

Gun jezelf de kans om te ontwikkelen en groeien

In de afgelopen 100 jaar hebben er meer veranderingen plaatsgevonden dan onze hersenen deze evolutie ooit zouden kunnen bijbenen. Het is niet gek dat ons brein daarom op standje 'overleven' is gaan staan. We leven vanuit onze automatische piloot, wat betekent dat we denken, reageren en actie nemen op basis van onze onderbewuste programmeringen. Alleen maar om het hoofd te kunnen bieden aan de vele prikkels, afleidingen, verwachtingen en verleidingen van de huidige maatschappij. We weten niet hoe we bewust actie kunnen ondernemen om de diep geplante zaden in ons brein uit te laten groeien tot een mooie boom.

Maar het kan en moet anders, om te voorkomen dat ons hele leven als robot leven en uiteindelijk bezwijken aan stress en mentale en fysieke disbalans. Soms heb je wat hulp nodig om in beweging te komen en samen de eerste stap te zetten naar jouw optimale balans. Wij zetten die stap graag met jou.

Speciaal voor die mensen is de Level 1 opleiding 'Update je brein'



Voor wie is Level 1 geschikt?

Level 1 is geschikt voor iedereen die meer wil leren over zijn/haar brein en de doelgerichte werking daarvan. Je leert hoe je je brein kan herprogrammeren om hem op een positieve manier in te zetten voor een gelukkiger en gezonder leven. Om deel te nemen aan Level 1 heb je geen specifieke vooropleiding of voorkennis nodig. Level 1 kun je puur voor jezelf doen als hulp bij je zelfontwikkeling, maar is ook zeer geschikt voor therapeuten of HR-managers die meer willen leren over het (preventief) werken aan de dagelijkse disbalans bij hun cliënten of personeel. Zij kunnen vervolgens ook doorstromen naar Level 2 als zij een gecertificeerd Brain Balance Coach willen worden.



‘Inspiratie, motivatie en hoop zijn de dingen die ik voel als ik denk aan deze opleiding. De inzichten die ik heb gekregen, de kennis en alle tools zijn zo waardevol. Ik ben dankbaar, blij en trots dat ik Level 1 heb gevolgd en kijk uit naar alles wat Level 2 me gaat brengen.’

Henny



Wat houdt Level 1 in?

Met de opleiding 'Update je brein' doorlopen we zes belangrijke stappen. In de eerste drie stappen staat kennis vergaren voorop. Vanuit daar gaan we herprogrammeren/veranderen en starten we jouw groeiproces. Wanneer we alle stappen samen hebben doorlopen, zul je ervaren hoe het voelt om zoveel mogelijk uit je breinprocessen te halen en hoe je deze in kunt zetten, om zo je doelen daadwerkelijk te realiseren. Dit vasthouden is natuurlijk net zo belangrijk. Na deze opleiding kun je zelf het Golden Growth model gebruiken om ervoor te zorgen dat je niet terugvalt in oude patronen.

Wat kun je verwachten van level 1:

- Je leert je eigen brein kennen
- Maakt diepere connectie met je onderbewuste
- Ontdekt hoe je je brein kunt programmeren
- Begrijpt waarom jij je altijd kunt ontwikkelen (neuroplasticiteit)
- Krijgt inzicht in je reactie op externe gebeurtenissen
- Je leert over en met de 7 Brain Balance-pijlers te werken
- Krijgt meer grip op je leven
- En nog veel meer....

Zodra je met alle elementen zoals voeding, rust, mindset, beweging en breinprogrammering gaat werken aan een betere balans in het brein, groei je direct. Je zult ervaren dat tijdens deze opleiding oude doelen en dromen die waren vervaagd door de stress en hectiek van alledag, weer boven komen. Met een gebalanceerd brein en een meer ontspannen leven, blijft de nieuwe versie van jezelf elke dag doorgroeien! Naast je brein te leren kennen en anders te ontwikkelen, maak je weer connectie met je hart en kan de energie weer stromen.

De 'Level 1 - update je brein' opleiding is inclusief:

- 8 live lesdagen op het Brain Balance opleidingsinstituut in Rotterdam
- Brain Balance studiemap met theorie over de werking van je hersenen
- Brain Food & -drinks

Tijdens de interactieve lessen doorloop je de opleiding in duidelijke en haalbare stappen op een bewuste manier, met de juiste theorie zorgvuldig samengesteld vanuit de neurowetenschappen en orthomoleculaire geneeskunde.

De trainers van Level 1:



Kirsten Elsdijk



Marieke Kok



Floor van der Steen

Wat kun je na het behalen van Level 1?

Wanneer je de 'Level 1 – Update je brein' opleiding succesvol hebt afgerond ben je in staat om:

- Vastgeroeste patronen zelf te kunnen veranderen
- Meer op je eigen brein te vertrouwen
- Je hersenen beter voor je te laten werken
- Je hersenen te herprogrammeren
- Je brein en hart zijn weer geconnect en de energie mag weer stromen
- Te leren hoe stress onze brein gezondheid beïnvloedt en ervoor zorgt dat we ons vast blijven houden aan vastgeroeste patronen
- Te herkennen hoe onze eerste jaren van ons leven een enorme impact hebben op de keuzes die we vandaag de dag maken
- Neuroplasticiteit voor je te laten werken
- Met Brain Food in je leven te integreren
- Meer te leren over hoe het lichaam en het brein met elkaar samenwerken en onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn
- Te begrijpen hoe je hersenen precies werken en hoe je deze hersenprocessen kunt beïnvloeden
- Je verder te ontwikkelen in een richting die bij jou past
- Door te gaan naar de 'Level 2 – Brain Balance Coach' opleiding

Goed om te weten!

- Al onze opleidingen zijn geaccrediteerd door de KTNO, BATC, VBAG, CRKBO en NRTO
- Deze opleiding heeft een hbo-niveau
- De gemiddelde groepsgrootte is 40 deelnemers
- Deze opleiding is goed voor 25 ECTS
- Na afronding ontvang je een bewijs van deelname en toegang tot het opgeven voor de Level 2 opleiding tot Brain Balance Coach.



Je hebt voordat je hieraan begint een bepaalde voorstelling, maar nu kan ik concluderen dat de inhoud zoveel meer waarde heeft dan dat ik in eerste instantie had verwacht. Echt heel fijn en dankbaar voor alles wat ik heb mogen leren.

-Nora

De opleiding is lifechanging, het is niet alleen maar informatie vergaren. Het is werken aan je eigen processen, het is daarmee zoveel meer dan een opleiding, het is het grootste kado in mijn leven wat ik mezelf heb gegeven.

-Hendrik-Jan

Door de opleiding en de kennis over mijn brein, sta ik milder en positiever in het leven. Ik geniet iedere dag, ook van de mindere dingen, ik kan er anders naar kijken. Ik ben een andere moeder en vrouw, maar vooral voor mezelf een grote verandering. Ik neem Brain Balance mee voor de rest van mijn leven.

-Monique

De opleiding is een investering in jezelf



‘Zij gingen je al voor’

Reviews over Level 1

Alles is zo goed georganiseerd, het klopt, de energie, de voeding, de opbouw van de training, alles staat in het teken van de mens. En dat voelt zo goed, het is altijd een feestje om een dag bij Brain Balance te mogen zijn.

-Roderick

Na het verlies van mijn vader, een zieke moeder, een scheiding en een baan waarin ik niet meer happy was, was het tijd voor iets nieuws. Brain Balance heeft me de inzichten gegeven die ik nodig had om mezelf weer op nummer 1 te kunnen zetten. Dit is en was geen makkelijke weg, er is, zoals Charlotte altijd zegt: een leven lang werk te doen, maar dat werk aan mezelf, vind ik nu leuk en ik geniet ervan. Zoals ik het leven weer kan omarmen.

-Petra

Ik ben weer van mijzelf gaan houden, heb niet eerder op deze manier naar mezelf gekeken, ben milder voor zachter voor mezelf en mijn omgeving. Vol bewondering en krachtig kijk ik weer naar al mijn processen. Brain Balance zorgt echt voor de verandering, die hiervoor nooit mogelijk was.

-Marjette

Level 1 was voor mij het grootste cadeau wat ik mezelf kon geven, ik ben erdoor gegroeid, heb zoveel inzichten gekregen. Kies eindelijk voor mijzelf en niet meer voor dat wat verwacht wordt. Dat voelt goed, ik kan oprecht zeggen dat ik nu voel dat ik leef.

-Melissa





Level 2: Brain Balance Coach Opleiding

Waar je bij Level 1 met de basiskennis de wortels van de boom hebt gepland, groeit in Level 2 als het ware de stam van de boom, waarbij jij als 'Brain Balance coach to be' leert van de beste experts in het hersenvak, om vanuit een holistische manier jouw cliënten te ondersteunen in tijden van mentale disbalans.

Wil jij het Brain Balance geheim voor meer geluk, genieten en gezondheid doorgeven aan anderen? Tijdens de Brain Balance Coach opleiding wordt je in duidelijke taal uitgelegd waar de essentie van het Brain Balance vak ligt. Want ja, het is inmiddels een echt vak. Waar voorheen nog werd gesproken van een overtuiging of levenswijze, is Brain Balance Coach inmiddels uitgegroeid tot één van de meest belangrijke beroepen van nu én de toekomst, met inmiddels meer dan 100 afgestudeerde coaches. Deze job is hard nodig, want mentale en fysieke disbalans veroorzaakt een steeds groter deel van de huidige ziektebeelden en ziekteverzuim. Daar kunnen we preventief verandering in brengen door anders te gaan kijken en mensen te ondersteunen in hun processen.

Voor wie is Level 2 geschikt?

Level 2 is geschikt voor iedereen die de Level 1 opleiding succesvol heeft afgerond. Ook al ben je reeds therapeut of coach, een Brain Balance Coach is van een dusdanig verschil, dat de basis eerst goed moet zijn geleerd tijdens de Level 1 opleiding. Het is dus niet mogelijk om in te stromen bij Level 2, zonder Level 1 opleiding te hebben gevolgd. Wil jij geen coach worden, maar de informatie voor jezelf tot je nemen, behoort dat uiteraard tot een van de mogelijkheden.

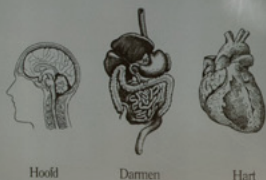
Wat houdt Level 2 in?

De level 2 opleiding tot Brain Balance Coach wordt gegeven door 8 verschillende trainers en docenten variërend van een neurowetenschapper, KPNI-masters tot een neuroloog. Hierdoor leer je in een zeer breed perspectief enorm veel over het brein en doe je de meeste kennis op. Je krijgt ook opdrachten mee om thuis mee aan de slag te gaan.





De *drie breinen* van jouw lichaam:



Hoofd

Darmen

Hart

De 'Level 2 – Brain Balance Coach' opleiding is inclusief:

- 9 live lesdagen op het Brain Balance opleidingsinstituut in Rotterdam (gemiddeld 1 lesdag per 14 dagen)
- 2 examendagen
- De gemiddelde groepsgrootte is 30 deelnemers, met een minimum van 25 en een maximum van 35



A close-up photograph of several small green seedlings with two leaves each, growing out of a dark brown, textured soil in a seedling tray. The background is blurred, showing more seedlings and a green horizontal line.

‘Ik ben al ruim 10 jaar therapeut,
Brain Balance heeft me de tools
gegeven om iemand vanuit het brein
in alle processen te kunnen helpen.
Juist het brein begrijpen, is essentieel
voor iedere therapeut. Zo kan ik echt
het verschil maken.’

Laura



‘Zij gingen je al voor’

Wat kun je na het behalen van Level 2?

Wanneer je de 'Level 2 – Brain Balance Coach' opleiding succesvol hebt afgerond heb je kennis en kunde over:

- De werking van het brein en denkvoorkeuren
- Hoe je de verbinding herstelt tussen het hart en ons brein, een zeer belangrijke verbinding voor gezondheid en welzijn
- De werking van de nervus vagus
- De kracht van breathwork op de breinprocessen
- Hoe het lichaam het brein beïnvloedt en aanstuurt
- Hoe onze drie breinen samenwerken: het hart, de hersenen en de darmen
- Hoe je patronen van je cliënt kan doorbreken en het brein kan herprogrammeren
- Het toepassen van diverse coaching vaardigheden en focustechnieken
- Praktijkvoering

Goed om te weten!

- Al onze opleidingen zijn geaccrediteerd door de KTNO, BATC, V BAG, CRKBO en NRTO
- Deze opleiding heeft een Hbo-niveau en duurt 5 maanden
- Deze opleiding is goed voor 26 ECTS
- Om te kunnen starten met de Level 2 opleiding heb je een gerichte vooropleiding nodig. Je hebt level 1 dus al succesvol gevolgd en bent reeds werkzaam als therapeut of coach, of je wilt graag aan de slag als coach.
- Bij een voldoende voor het behalen van het theoretisch- en praktisch examen, het voldoen aan de aanwezigheidsplicht (max. 2 lesdagen gemist) en de betalingsverplichting ontvang je het officiële diploma als Brain Balance Coach.



De opleiding is een investering in jezelf

De trainers van Level 2:



Kirsten Elsdijk



Erik Schut



Siebe Hannosset



Job van den Hurk



Inge Declercq



Marijke Maatkamp



‘Zij gingen je al voor’

Reviews over Level 2

Level 2 was de kers op de taart, de trainers, de expertise, het niveau van lesgeven. De aanvullingen, de ruimte om te zijn en ontwikkelen in je eigen proces. Na al jarenlang een eigen praktijk, is dit de exacte aanvulling die ik als therapeut zo fijn kan inzetten. Niet alleen voor mijn cliënten, maar juist en vooral voor mijzelf. Dankbaar voor deze mooie opleidingen.

-Joyce

Mijn interesse in het brein, een stuk psychologie, lifestyle, ik vermoedde dat er een hoop zou samenkomen in deze training. Maar nooit had ik durven denken dat de opleiding zo'n positieve impact zou hebben op mijn leven, groei, ontwikkeling, openen van processen en weer mogen zijn. Ik dacht dat ik er al was, het is allemaal alleen maar mooier geworden. Zo dankbaar dat ik dit ben gaan doen, neem het mijn leven lang mee.

-Barbara

De liefde, warmte en positiviteit die je als mens nodig hebt om te groeien, dat vind je hier. Naast de theorie die heel interessant is, is het juist de omgeving die faciliteert. En dat kunnen ze bij Brain Balance als de beste, het hele team geeft je deze energie. Ik ben voor het leven veranderd hierdoor, dit proces zou iedereen moeten doorlopen. De wereld zal dan een stuk mooier kunnen worden.

-Nathalie

Een warm bad, een familie, een plek om thuis te komen, de verzorging, de aandacht, alles is tot in de puntjes verzorgd. Het voelt zo goed om met Brain Balance bezig te zijn, voor mezelf, maar ook voor mijn omgeving. Ik ben veranderd. Het is een prachtige reis die ik gemaakt heb.

-Lilian

Goed leren start bij de juiste voeding voor het brein

Laat jezelf tijdens onze opleidingsdagen in de watten leggen door onze Brain Food kok Thirza, die verse biologische maaltijden bereidt om je brein tijdens de lessen met de juiste voedingsstoffen te vullen waardoor het optimaal kan leren en concentreren.

Wat is Brain Food?

Brain Food is een belangrijk onderdeel tijdens onze Brain Balance Opleidingen. Brain Food legt een link tussen voeding en hersenwerking: je brein heeft namelijk de juiste voedingsstoffen nodig om in balans te blijven en optimaal te functioneren. Ons geheugen, ons humeur, onze focus, onze neuroplasticiteit, onze creativiteit: veel valt af staat met de voeding die we eten. En daarin zijn onze darmen natuurlijk, ook wel ons tweede brein genoemd, een belangrijke schakel in het maken van neurotransmitters. In totaal zijn er vele voedingsstoffen die je breinbalans bewaken en je hersencapaciteit versterken. Voedsel dat rijk is aan deze stoffen, draagt dan ook het meeste bij aan een goed functioneren van je brein en daarmee aan jouw dagelijkse welbevinden. Zo ben je beter bestand tegen stress en de vele andere uitdagingen waar het leven je voor stelt. En natuurlijk is er ook voeding die juist een desastreuze uitwerking heeft op het brein: bewerkte suikers en alcohol, bijvoorbeeld. Brain Food laat zien hoe je op een toegankelijke en vooral lekkere manier je brein kunt voeden om zijn volledige potentieel te benutten.

Brain Food lunches

Dat laten we je tijdens onze opleidingen natuurlijk maar al te graag ervaren. Daarom zijn onze opleidingsdagen volledig verzorgd met heerlijke Brain Food lunches, vers bereid door onze kok Thirza. De gerechten zitten boordevol goede voedingsstoffen die jouw brein optimaal voeden om de lessen goed op te nemen. Deelnemers zijn na het volgen van een van onze opleidingen unaniem fan van Thirza's gerechten, en als je deze beelden bekijkt, begrijp je ongetwijfeld waarom.





A close-up photograph of a hand holding a small green plant. The plant has four rounded, vibrant green leaves. The hand is positioned at the bottom, holding the plant by its roots, which are covered in dark, moist soil. The background is a soft, out-of-focus light beige color.

‘Brain Balance heeft mij
mooie inzichten, handvatten
en tools gegeven waar ik stukje
bij beetje bij mezelf kom, bij mijn
gevoel. Ik leer mezelf (beter)
kennen. Ik ben een stuk liever voor
mezelf en de mensen om mij heen,
probeer me niet druk te maken om
de dingen die ik niet in de hand heb
en ik kan weer genieten!’

Saskia

Examen en accreditering

Examen

Bij level 1 ontvang je een certificaat na afronding en het voldoen aan de aanwezigheidsplicht (max. 2 lesdagen gemist). Bij level 2 is er een theoretisch- en praktijkexamen en ontvang je een diploma.

Accreditering

Alle Brain Balance opleidingen zijn geaccrediteerd door NRTO, KTNO, BATC, VBAG en CRKBO:



De NRTO, de Nederlandse Raad voor Trainingen en opleiding, is de brancheorganisatie voor private onderwijsinstellingen, opleidings- en trainingsbureaus.



KTNO is het online platform voor Kwaliteit en Toetsing van Natuurgerichte vakOpleidingen, modules en bij- of nascholingen in het particulier onderwijs, met ruime ervaring in complementaire gezondheidszorg (CAM-zorg).



Stichting Belangen Associatie Therapeut en Consument (BATC) heeft als doel eenheid te creëren en kwaliteit te verhogen binnen de natuur gerichte zorg. De BATC heeft op deze manier de krachten van honderden therapeuten gebundeld. De BATC staat voor kwaliteit van goede opleidingen om zo de belangen van zowel de therapeut als de consument te waarborgen.



De Vereniging ter Bevordering van Alternatieve Geneeswijze is de grootste beroepsvereniging binnen de complementaire geneeswijzen in Nederland en is opgericht om de kwaliteit van deze complementaire geneeswijzen beter te kunnen bewaken en te bevorderen. Dit gebeurt door uitsluitend therapeuten toe te laten die een door de VBAG erkende opleiding hebben gevolgd welke voldoen aan de eisen van de vereniging en de zorgverzekeraars.



In het Centraal Register Kort Beroepsonderwijs staan onderwijsinstellingen ingeschreven die voldoen aan de Kwaliteitscode voor Opleidingsinstellingen voor Kort Beroepsonderwijs.

Brain Balance Studiebelasting

Als je start met een opleiding wil je natuurlijk graag weten wat de studiebelasting van die opleiding is. Het antwoord op die vraag is niet zo simpel. Hoeveel uur je zelf aan het studeren bent, is erg afhankelijk van wie jij bent als persoon en kan per week verschillen. Zo zijn de laatste weken voor je examen vaak wat drukker. Het vaststellen van het aantal studie-uren is vaak van verschillende onderdelen afhankelijk. Te denken valt aan je vooropleiding, studie-ervaring, ervaring in het werkgebied en natuurlijk je motivatie. Om je toch een idee te geven, kun je onderstaand schema aanhouden.

Brain Balance Insituut

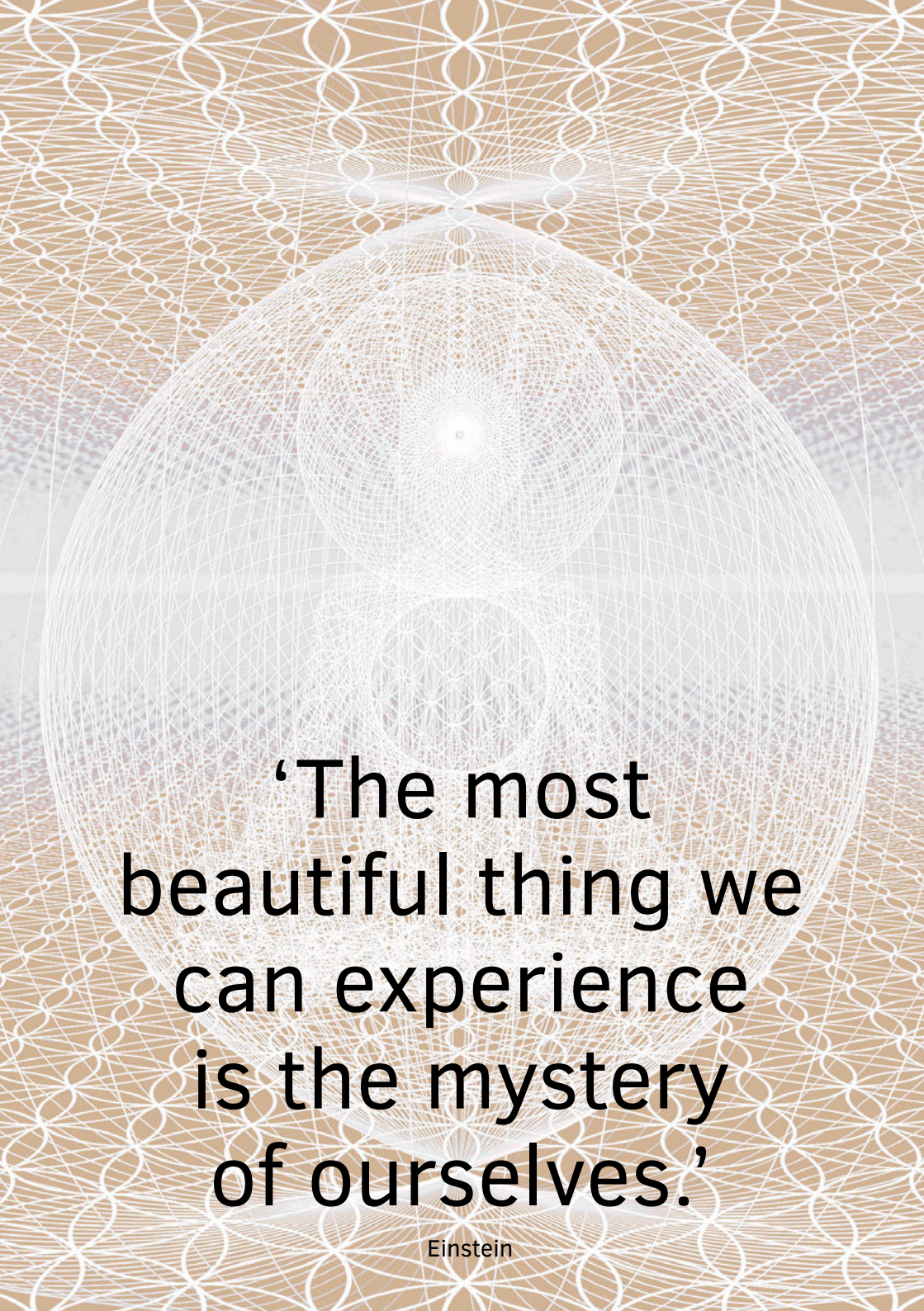
	Level 1 Update je brein	Level 2 Brain Balance Coach
	8 live lesdagen	9 live lesdagen
Klassikaal	72	80
Voorontwikkeling	72	80
Praktijkoefening	270	120
Intervisie	40	40
Zelfstudie	244	394
Toetsing & examen	-	16
Totaal aantal studie-uren	698	730

Indicatie afhankelijk van persoonlijke studievaardigheden.

Wanneer je meer wilt weten over de studiebelasting, specifiek bij een bepaalde opleiding, dan kun je het best even contact opnemen met ons team via **010 - 790 06 98** of **info@brainbalanceinstituut.com**

‘Change today
Enjoy tomorrow’





**‘The most
beautiful thing we
can experience
is the mystery
of ourselves.’**

Einstein

Brain Energy Retreat

De 5-daagse brein energie opleiding van dit moment

In deze snelle en moderne wereld is het lastiger dan ooit om dicht bij je kern te blijven. Verwachtingen van anderen en de zoektocht naar materieel geluk leiden tot een overprikkeld brein, fysieke klachten en een rat race die geen duurzame voldoening geeft. Hierdoor verliezen veel mensen een stukje zingeving in het leven en uiteindelijk ook de verbinding met zichzelf. Hierdoor nemen ziekte en disbalans toe en verdwijnt de zingeving van het leven.

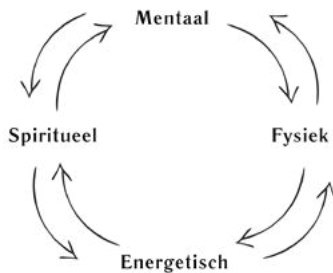
Herken jij jezelf in een van de onderstaande omschrijvingen?

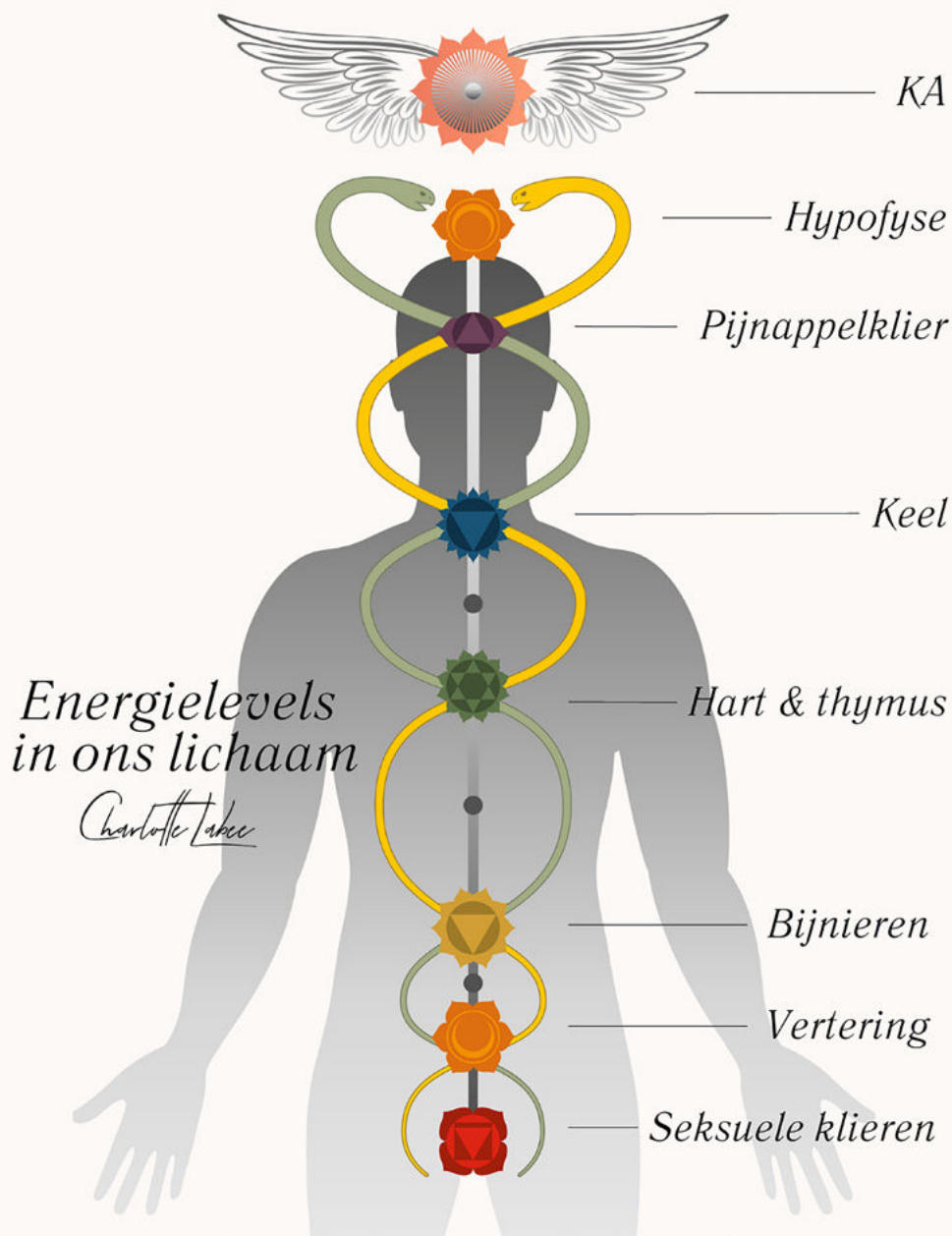
- Je hebt het idee altijd 'aan' te moeten staan
- Je bent vaak bezig met wat er van je verwacht wordt
- Je voelt je voor je geluk afhankelijk van externe factoren
- Je zorgt beter voor anderen dan voor jezelf
- Je gunt jezelf nauwelijks tijd om aan jezelf te werken
- Je hebt vaker aan een retreat deelgenomen, maar valt daarna snel terug in je oude patronen

Dan is de Brain Energy Retreat iets voor jou! Verbind met elkaar, verbind met de natuur en verbind met jezelf.

De Brain Energy Retreat is niet zomaar een retreat, maar een 5-daagse opleiding waarmee je écht de diepte ingaat. Als mooie aanvulling op level 1 of level 2, maar ook wanneer je nog geen andere opleidingen bij ons hebt gedaan, is dit retreat een mooi startpunt om dingen nu echt anders te gaan doen.

Tijdens deze 5-daagse opleiding gaan we samen aan de slag met je brein, je hartcoherentie, je nervus vagus, je energie, je persoonlijke processen, gevoelens en emoties. Een retreat waarbij we gaan leren, liefhebben, creëren en leven in verbinding. Een vol en intensief programma, maar alles in de juiste balans om een life-changing ervaring te creëren.





Wat kun je verwachten tijdens het Brain Energy Retreat?

De inhoud van dit 5-daagse programma gaan we nog niet helemaal verklappen, maar wat we wél kunnen zeggen is dat deze unieke combinatie van activiteiten in Nederland zonder twijfel een nieuwe standaard zet. Met de beste experts ga je onder meer aan de slag met zaken als je brein, je brein lichaam connectie, ademhaling, meditatie, stiltemomenten, de natuur, stress release, opladen, zelfonderzoek, beweging en het herstellen van je hart-breinverbinding.

Uniek in Nederland is het gebruik van je persoonlijke meetrapport. De avond voor de start van het programma (wanneer je een dag extra boekt) of de ochtend zelf, word je doorgemeten en krijg je jouw persoonlijke rapport. Op basis van dit rapport kun jij aan de slag met je processen. Zo is dit retreat uniek en gepersonaliseerd op jouw behoeftes. Aan het einde van de opleiding meten wij nogmaals, om te kijken hoe je ervoor staat na aan de slag te zijn gegaan met je processen.

Daarnaast bieden we op een toegankelijke manier ook een stuk theorie achter de processen. Zo ontdek jij waarom deze activiteiten zo goed voor je werken en vergroot jij je innerlijk bewustzijn. In een omgeving die volledig is ingericht op een natuurlijke flow en connectie met gelijkgestemden, kom je dichterbij een hogere energie en energetische verbinding. Dit zorgt ervoor dat je opereert op een andere frequentie; iets wat je de rest van je leven met je meeneemt en altijd in kunt zetten. Hoewel we bepaalde activiteiten voor jouw brein en welzijn een verrassing houden, komt in elk geval de

volgende informatie aan bod tijdens de retreat:

- Brein en energetisch werk
- Spiritualiteit en de neurowetenschap
- Aan de slag met je hartcoherentie
- De pijnappelklier activeren
- Het zenuwstelsel en ons brein
- Connectie met lichaam en geest
- Opgeslagen emoties in onze energieniveaus van het lichaam
- Ademhaling en onze emoties
- Zelfliefde integreren en ontwikkelen tot een onderbewust proces
- Brain Food en eten volgens de oeroude wijsheden

LEARN - LOVE - CREATE - LIVE

LEARN

Pas wanneer je iets leert, en snapt hoe de kennis achter iets werkt, kun je dit gaan toepassen op jezelf en persoonlijk veranderen.

LOVE

Zelfliefde is nodig om te kunnen verbinden met jezelf, om processen te verzachten en compassie te ontwikkelen. Zonder liefde is er geen ontwikkeling maar stagnatie.

CREATE

Met wat magie kun je creëren wat jij nodig hebt in je leven, op jouw ontdekkingsreis. Creëren is integreren. Jij schrijft je eigen proces.

LIVE

Pas wanneer de eerste drie stappen volledig doorlopen zijn kun je het gaan leven, het activeren in het onderbewustzijn, het ervaren dat het anders kan en is.

Brain Balance Boosts

Ben je al coach, therapeut of trainer en wil je je graag specialiseren? Of wil je graag meer kennis opdoen over de diverse onderwerpen voor je persoonlijke ontwikkeling of voor je omgeving? Gedurende het gehele jaar geven wij bijzondere Brain Balance Boosts: speciale opleidingsdagen rondom het brein met diverse thema's gegeven door de beste docenten en experts. Iedereen kan zich voor deze opleidingsdagen inschrijven, een vooropleiding is niet nodig. Affiniteit met het onderwerp is wel gewenst.

Wat is er altijd inbegrepen bij de bijzondere Brain Balance Boosts:

- Gezonde lunch
- Brain Food drinks
- Studiemateriaal
- Map

Brain Balance Boost: Hormonen en je Brein

Door: Ginny Chamorro
Duur: 2 dagen
Data: Scan de QR-code
Tijden: 10:00 – 17:00 uur



Ginny heeft ruim 20 jaar medische kennis. Ze volgde haar opleiding aan het Erasmus MC in Rotterdam en heeft als gynaecologe meer dan duizenden vrouwen geholpen. Voor haar staat kwaliteit van leven van een vrouw bovenaan. Momenteel werkt ze in het Acibadem; het international medical centre in Amsterdam. Hier opereert en helpt zij vrouwen met uiteenlopende klachten zoals bijvoorbeeld menstruatieproblemen, incontinentieklachten en cystes.

Veel hormonale klachten, bijvoorbeeld rond de overgang, zijn meestal niet op te lossen met een operatie. Om die reden heeft Ginny zich ook gespecialiseerd in het helpen van vrouwen om hun hormonen weer in balans te krijgen. Deze 2-daagse training geeft je inzicht in hormonen en hoe je deze weer in balans kunt krijgen. Met concrete tips, adviezen en inzichten gaat Ginny met jou en je hormonen aan de slag.

Deelnemers beoordelen deze training met een: 8

Brain Balance Boost: Burn-out

Door: Kirsten Elsdijk
& Erik Schut

Duur: 2 dagen

Data: Scan de QR-code

Tijden: 10:00 – 17:00 uur
(inclusief lunch)



Tijdens deze trainingsdagen gaan Kirsten en Erik met je aan de slag om ervoor te zorgen dat je preventief een burn-out kunt voorkomen. Wanneer je te maken hebt met een burn-out bevat deze training zeer waardevolle informatie, om meer te leren begrijpen waarin je processen zich nu bevinden. Met de handige informatie, tools en opdrachten die je tijdens de training krijgt, kun je zelf aan de slag om meer balans terug te brengen in je brein.

Let op! Het is geen training die ervoor zorgt dat je uit je burn-out komt, maar gaat je wel ondersteunen in diverse processen. Hoe meer je zelf aandacht besteedt aan de informatie en tools die we met je delen, hoe meer dit je proces zal ondersteunen. Om een burn-out te verhelpen is tijd, kennis en de juiste support nodig.

Deelnemers beoordelen deze training met een: 9

Brain Balance Boost: Brain Food - Voeding en je Brein

Door: Marieke Kok

Duur: 2 dagen

Data: Scan de QR-code

Tijden: 10:00 – 17:00 uur



Brain Food is een steeds bekender onderwerp aan het worden. Hoe voeding je brein beïnvloedt, hoe je darmen je hersenen aansturen en de grote rol van de darmen op ons mentaal welzijn. De impact van voeding is vaak nog onderschat. Jouw voedingsstoffen bepalen welke hormonen en neurotransmitters worden aangemaakt en hoe jij je voelt. Maar ook hoe je functioneert, of je focus en aandacht kunt hebben en of je je scherp voelt. Eten is iets wat we meerdere keren per dag doen, juist daarom is dit een onderwerp waarmee we grote impact kunnen maken op onze verandering.

Speciaal hiervoor zijn deze opleidingsdagen over Brain Food. Marieke neemt je mee in deze wondere wereld. Welke voedingsstoffen heeft ons brein nodig? Waarom is gevarieerd eten zo belangrijk? Hoe ga je aan de slag met Brain Food? Hoe zorg je ervoor dat Brain Food binnenkort ook jouw lifestyle wordt? Welke invloed hebben je darmen op je brein en hoe houd je je darmen gezond? En maak kennis met de brain gut connectie welke van essentieel belang is voor een gezond en fit brein.

Deelnemers beoordelen deze training met een: 9

Brain Balance Boost: Breathwork en je brein

Door: Nanda Coenen

Duur: 2 dagen

Data: Scan de QR-code

Tijden: 10:00 – 17:00 uur



Breathwork is een bekend wordend fenomeen, voor de connectie tussen je brein en lichaam. Voor meer rust, balans, gezondheid, welzijn en trauma verwerking. Jouw ademhaling heeft een immens groot effect op wie je bent. En daarmee kun je door verschillende tools en technieken jouw ademhaling anders leren inzetten. Wanneer kun je welke ademhaling inzetten, bij stress of juist ontspanning, wil je meer focus of energie? Ademhaling helpt je hierbij. Ademen doe je geheel onbewust, 90% van de mensen gebruikt maar 30% van hun ademhalingscapaciteit en dat heeft enorme invloed op hun mentale welzijn.

Tijdens deze tweedaagse training ga je onder andere zelf ervaren wat een juiste ademhaling voor jou kan betekenen. Er wordt tijdens deze training gebruik gemaakt van verschillende ademhalingstechnieken, ook wel breathwork genoemd.

Brain Balance Boosts: Darmen en je brein

Door: Marieke Kok

Duur: 1 dag

Data: Scan de QR-code

Tijden: 10:00 – 17:00 uur



Het is algemeen bekend dat gezonde darmen essentieel zijn voor een gezond lichaam. Maar wist je dat ze ook van vitaal belang zijn voor een gezond brein? Neurowetenschappers noemen de darmen zelfs ook wel het tweede brein.

Het is dan ook duidelijk dat je darmen veel meer voor je doen dan alleen het verteren van voedsel. De bacteriën in je darmflora hebben grote invloed op zowel je mentale als je fysieke welzijn. Volgens wetenschappers bestaat er een duidelijk verband tussen je algehele gezondheid en een gezonde darmflora.

Tijdens deze trainingsdag neemt darmtherapeut Marieke Kok je mee in de wondere wereld van de darmen. Want waarom worden je darmen ook wel je tweede brein genoemd? Hoe voed je je darmen met de juiste bacteriën? En welke invloed hebben jouw darmen precies op jouw mentale en fysieke gezondheid?

A photograph of a forest with tall, slender trees. Sunlight filters through the canopy, creating dappled light on the forest floor. The ground is covered with moss and fallen leaves. A semi-transparent green box is overlaid on the image, containing text.

‘Het gaat meer om het herkennen
en erkennen, wat gebeurt er nu
in mij? In het aangaan van een
experiment lok ik mezelf uit de tent,
hoe gaaf als je dat mag ervaren
en hiermee dingen kan verklaren.

Er is nu geen weg meer terug
alleen nog maar voorruit, ik voel
aan alles ik ben nog niet thuis. Mag
mijn kracht er nog meer in mee?’

Mariëlle

Brain Balance Boost: Vitamines, Mineralen en Supplementen

Door: Kirsten Elsdijk

Duur: 2 dagen

Data: Scan de QR-code

Tijden: 10:00 – 17:00 uur



Het binnenkrijgen van de juiste vitamines en mineralen is ontzettend belangrijk. Helaas krijgen we dit tegenwoordig niet meer voldoende binnen door alleen voeding. Het aanvullen van je voedingsstoffen met supplementen is hierdoor onontkoombaar. Het is belangrijk om goed te luisteren naar je lichaam en je brein, die vertellen je namelijk precies wat je nodig hebt. Dat kan variëren van dag tot dag, veranderen met het seizoen of kan te maken hebben met speciale periodes in je leven, zoals zwangerschap, examenstress of herstel na (mentale) ziekte. Op die momenten is het belangrijk om de juiste supplementen binnen te krijgen zodat jij weer in balans komt.

Met de juiste voedingssupplementen van de hoogste kwaliteit, afgestemd op jouw persoonlijke behoeften zul je ervaren wat de positieve effecten hiervan zijn op jouw gezondheid, je energielevel, je lichaam, maar vooral op je geest. In deze 2-daagse training leer je welke supplementen er allemaal zijn, wat de basis is en om te bepalen wat de juiste inname voor jou is.

Deelnemers beoordelen deze training met een: 9

Brain Balance Boost: Ontspanning en Meditatie

Door: Patricia Lie-van Dijk

Duur: 2 dagen

Data: Scan de QR-code

Tijden: 10:00 – 17:00 uur



Patricia is mindfulness en zelfcompassietrainer, Do-In yoga docent, coach en leidt samen met psychologe en docent Sonia Terol Lobelle mensen op tot all round meditatietrainer. Ze gebruikt hierin de verschillende perspectieven die ze in haar 50 jaar ervaring heeft opgedaan. Ze ging mediteren bij Franciscanen, Benedictijnen en Boeddhistische leraren. Het Boeddhisme voelde goed voor haar en ze heeft meer dan 12 jaar les gevolgd bij bijzondere Lama's (Tibetaanse leraren) en zich volledig verdiept in allerlei verschillende studies op het gebied van Meditatie en Yoga.

Tijdens deze 2-daagse training leer je echt te ontspannen door het uitvoeren van verschillende meditatietechnieken.

Deelnemers beoordelen deze training met een: 9

Brain Balance Boost: Grip op Stress

Door: Kirsten Elsdijk

Duur: 2 dagen

Data: Scan de QR-code

Tijden: 10:00 – 17:00 uur



We ervaren het allemaal wel eens: stress. Gelukkig maar, want je hebt het nodig om te overleven. Toch moet het niet zo zijn dat stress de boventoon voert in je leven. En laat nu juist daar de uitdaging liggen voor vele van ons in deze moderne wereld.

Wanneer je te veel of te lang stress ervaart, kan stress je hele leven overnemen. Het beïnvloedt jouw fysieke, mentale én emotionele gezondheid. Denk aan: geheugenproblemen, hartkloppingen, slaapstoornissen, stemmingswisselingen en angst. Het kan je meesleuren in een neerwaartse spiraal die oneindig lijkt, waardoor relaties, werk en levensvreugde worden aangetast.

Om de regie over het leven weer terug te pakken en stress onder controle te krijgen, moet je weten hoe stress precies werkt. Want wat doet stress nou eigenlijk precies met je lichaam en brein? Het is van belang om de diverse vormen, oorzaken en gevolgen van stress te begrijpen en te herkennen. En het is cruciaal om met de juiste methoden en technieken te werk te gaan en te zorgen voor duurzame oplossingen in plaats van enkel de symptomen te bestrijden. Alleen dan kun jij jezelf en anderen écht helpen. Helpen naar een gezonder, gelukkiger en gebalanceerd leven.

Krijg grip op stress en schrijf je in voor de tweedaagse training 'Grip op Stress' gegeven door Kirsten Elsdijk. Deze training vindt plaats bij ons Brain Balance Instituut in Rotterdam.

Deelnemers beoordelen deze training met een: 8



Brain Balance Inspiratiesessies



Inspiratie sessie: Breathwork

Door: Nanda Coenen
Data: Scan de QR-code
Tijden: 19:00 – 22:00 uur
Incl: Brainfood snacks & drinks
Extra: Matras, deken en
oogmasker tijdens sessie



Ontdek de transformerende kracht van ademwerk tijdens onze nieuwste Brain Balance Inspiratie Sessie: Breathwork. Onze Breathwork sessie helpt je om stress en spanning los te laten en je algehele welzijn te verhogen. Of je nu zoekt naar fysieke, mentale of emotionele heling, Nanda Coenen begeleidt jou in een veilige omgeving om de kracht van ademen te ervaren.

Tijdens de Breathwork sessie onderga je verschillende ademhalingstechnieken. Alle ademtechnieken zijn gericht op het reguleren en veranderen van de ademhaling om verschillende effecten te bereiken. Op die manier kun je een diepere verbinding creëren met je lichaam en geest en ervaar je uiteindelijk meer balans, rust en helderheid in je leven.

Waarom lijken sommige pubers toch de hele opvoeding in één klap vergeten te zijn? En waarom hebben tegenwoordig zoveel jongeren last van mentale problemen en disbalans?

De antwoorden vinden we uiteraard in... het brein! Want het puberbrein werkt écht anders dan het kinder- of volwassen brein en maakt ontzettend veel veranderingen door. Tijdens een drie uur durende training neemt Brain Balance Coach Marijke Maatkamp je mee langs deze veranderingen.

Ben jij ouder, verzorger, coach, docent en wil jij graag meer weten over de werking van het puberbrein? Wil je leren hoe je meer begrip krijgt voor je puber en meer grip op hoe hij of zij zich gedraagt? Dan is deze inspiratiesessie zeker iets voor jou. Want ja, ondanks dat het soms kan lijken dat het echt niets meer uitmaakt wat je ook doet of zegt, jij bent een belangrijke schakel in zijn of haar ontwikkeling!



Inspiratie sessie: Puberbrein

Door: Marijke Maatkamp
Data: Scan de QR-code
Tijden: 19:00 – 22:00 uur
Incl: Brainfood snacks & drinks



Maak kennis met je trainers en docenten



Charlotte Labee

Brain Balance expert, trainer, spreker, bestseller auteur en oprichter Brain Balance Instituut

Charlotte Labee is een succesvol ondernemster, coach en auteur van inmiddels 9 boeken. Het boek Overprikkeld brein is het best verkochte non fictie boek van 2022 en hiervan zijn inmiddels meer dan 100.000 exemplaren verkocht. Vanuit haar eigen ervaring heeft Charlotte een ongekende transformatie doorgemaakt waarbij ze in 2017 het roer om gooide en zich volledig verdiepte in de wereld van het menselijk brein, mindset, voeding en beweging. Haar doel is om op een meer evenwichtige en stabiele manier zoveel mogelijk uit het leven te halen waarbij gezondheid, geluk en genieten centraal staan. Met diverse afgeronde opleidingen in neurowetenschappen en orthomoleculaire voeding is Charlotte Labee de eerste Brain Balance Expert van Nederland, waarbij ze een aanpak heeft ontwikkeld die mensen helpt om uit hun vaste, bestaande patronen te komen en met een nieuwe mindset doelstellingen te realiseren.



Erik Schut

Master in de Klinische Psycho-Neuro Immunologie

Erik Schut is eigenaar van Praktijk en centrum voor klinische Psycho-Neuro-Immunologie in Tilburg, is zelf klinisch psycho-neuro-immunoloog, orthomoleculair kPNI therapeut, acupuncturist, niet praktiserend fysiotherapeut, docent en spreker. Erik heeft zich met al zijn kennis en kunde verdiept in het waarom mensen ziek zijn/worden en nog veel interessanter, waarom ze lang niet altijd beter worden. Mensen leven steeds langer maar als we naar de cijfers kijken zien we ook dat we op steeds jongere leeftijd voor het eerst chronische gezondheidsklachten krijgen. Wat is er aan de hand en hoe kunnen we hier iets aan doen?



Kirsten Elsdijk

Orthomoleculair Psycho-Neuro Immunologie therapeut en Brain Balance coach & trainer

Kirsten is Brain Balance coach en trainer. Zij geeft haar lessen in level 1 en 2. Daarnaast geeft ze ook les tijdens de Brain Balance Boost vitamines & mineralen en burn-out. Ze deelt haar kennis regelmatig in interessante masterclasses. En is binnen het Brain Balance team werkzaam als orthomoleculair en kPNI therapeut. Na onder andere medische- en psychosociale basiskennis volgde zij de orthomoleculaire opleiding en ook nog een driejarige kopstudie klinische Psycho Neuro Immunologie, voor het gemak afgelort tot kPNI. kPNI is gebaseerd op de wisselwerking tussen organen, psyche, hersenen, immuunsysteem, hormonen en omgevingsfactoren; onderbouwd vanuit de nieuwste inzichten uit wetenschappelijke onderzoeken. Om meer te doen dan alleen symptomen bestrijden, is het nodig oorzaken weg te nemen. Als de oorzaak behandeld wordt, verdwijnt het symptoom immers vanzelf. Deze systemische manier van werken vergt een grondige kennis van de fysiologie en de biochemie. Haar passie is om haar kennis op een toegankelijke wijze over te brengen, zodat de ander de regie over zijn of haar gezondheid weer terug krijgt. Daarnaast geeft ze ook les tijdens de Brain Balance Boost Vitamines, Mineralen en Supplementen, Burn-out en Grip op Stress.



Floor van der Steen

Brain Balance Coach & trainer

Floor is Brain Balance coach, trainer, psychiatrische verpleegkundige en coach op het gebied van overgewicht en maagverkleiningen. Ze werkt al 25 jaar in de gezondheidszorg. Ondanks haar ervaring en kennis is het soms ook zoeken naar een goede balans. Jarenlang was ze veel te zwaar en had velen programmeringen over haar gewicht en gezondheid. Ruim zes jaar geleden veranderde alles en sindsdien leeft zij gezonder maar vooral in balans. Niet alleen voor haar is dit een ommekeer geweest maar ook voor haar gezin. Zij leren nu ook hoe het is om een gezond lichaam en brein te hebben. Floor heeft de opleidingen bij Brain Balance Instituut gevolgd en voelde zich als een vis in het water. Wanneer je kijkt naar de oorzaak en je gaat minder pleisters plakken op de 'wonden' te helen, dan kom je tot de kern. Dat het tijd kost om een programmering te veranderen is een feit maar de weg ernaar toe is net zo leuk als het resultaat zelf. Zij hoop dat ze met haar kennis en enthousiasme jou kan leren hoe fijn het is als je anders leert denken.



Siebe Hannosset

Intermittent Living expert

Als Intermittent Living mentor, begeleidt en gidst Siebe Hannosset mensen op hun pad naar meer energie en een betere gezondheid, twee fundamenteën die de basis vormen om succesvol en gelukkig te kunnen zijn. Siebe heeft een achtergrond als bewegingswetenschapper en was werkzaam als high performance coach bij de Belgische profvoetbalclub Club Brugge. Thuiskomen deed hij echter toen hij de klinische psycho-neuro-immunologie en het Intermittent Living concept leerde kennen. De resultaten van het integreren van deze principes bij zichzelf hadden een diepe impact op zijn gezondheid en soul. Het is zijn missie om samen met kPNI Belgium de meest recente wetenschappelijke inzichten rond Intermittent Living te vertalen naar de praktijk. Als het gaat om intermittent fasting, koude, hypoxie, slaap en andere brainhacks draait Siebe elke steen om, zodat jij de beste versie van jezelf wordt.



Marijke Maatkamp

Brain Balance Coach, trainer, jongerencoach

Marijke is gespecialiseerd in het puberbrein en zij begeleidt al jaren jongeren. Het is haar missie om jongeren en de mensen die om hen heen staan te vertellen over de onvoorstelbare mogelijkheden van het brein. Voor jongeren is het belangrijk te weten waarom ze doen wat ze doen en hoe ze zelf de regie in handen kunnen nemen over hun eigen brein. Zo blijven ze wendbaar en flexibel om energiek en gezond in het leven te kunnen staan. En dat is hard nodig in de huidige maatschappij. Zelf kreeg Marijke rond haar 30e een burn-out. Ze weet zeker dat als zij toentertijd de kennis had die ze nu heeft, ze niet in een burn-out was beland. En dat gunt ze ieder ander!

Marijke is trainer en spreker bij Brain Balance. Ze verzorgt één van de modules van de onlinetrainingen in het onderwijs, verzorgt de inspiratiesessies over het Puberbrein én geeft les tijdens de level 2 opleiding tot Brain Balance Coach.

Marijke heeft de opleidingen Level 1 én Level 2 bij Brain Balance Instituut succesvol afgerond. Daardoor is zij nóg nieuwsgieriger geworden naar de werking van het brein. Ook is ze opgeleid tot jongerencoach en is ze altijd op zoek naar nieuwe informatie en kennis. Ze blijft zich dan ook graag bijscholen.

“Anderen motiveren aan de slag te gaan met hun breinprocessen waardoor zij meer geluk en gezondheid ervaren in het dagelijkse leven”. Dat is waar Marijke haar energie uit haalt. Ze deelt dan ook met veel enthousiasme haar kennis en ervaring met jou.



Ginny Chamorro

Gynaecologe

Dokter Ginny Chamorro heeft ruim 20 jaar medische kennis. Zij volgde haar opleiding aan het Erasmus MC in Rotterdam en heeft als gynaecologe al meer dan duizenden vrouwen geholpen. Voor haar staat kwaliteit van leven van een vrouw bovenaan. Momenteel werkt ze in een internationale kliniek in Amsterdam, het Acibadem. Hier opereert en helpt ze vrouwen met uiteenlopende klachten zoals bijvoorbeeld menstruatieproblemen, incontinentieklachten en cystes. Dokter Ginny weet dat hormonale klachten, bijvoorbeeld rond de overgang, meestal niet op te lossen zijn met een operatie. Daarom heeft ze na het afronden van een orthomoleculaire studie haar eigen praktijk geopend, drGYNN. Hier helpt ze vrouwen hun hormonen weer in balans te krijgen, in haar behandelingen geeft ze lifestyle advies onder andere over voeding, beweging, slaap en ontspanning een prominente plaats.



Nanda Coenen

Brain Balance Coach & trainer

Nanda is Brain Balance Coach, Vitaliteitscoach en natuurgeneeskundig therapeut. Na een lange zoektocht vanwege gezondheidsklachten werd haar al snel duidelijk dat alleen de oorzaak aanpassen een blijvend resultaat geeft, dat je zelf veranderingen kan aanbrengen in je leven en dat jij als mens tot veel meer in staat bent dan dat je aangeleerd wordt. Maar ook dat je brein en lichaam onlosmakelijk met elkaar zijn verbonden. Zo is Nanda in contact gekomen met een holistische kijk op gezondheid en geluk middels het brein en lichaamswerk.

Nanda is gespecialiseerd in programmaties en breathwork. Het is haar missie om in een veilige omgeving volwassenen en kinderen te begeleiden naar een gezond en energiek leven die weer gelukkig in het leven staan, want je hebt tenslotte maar één leven, één brein en één lichaam. De oorzaak aanpakken en niet de symptomen bestrijden, dat is waar zij in gelooft.



Patricia Lie van Dijk

Mindfulness Expert

Patricia is mindfulness en zelfcompassietrainer, Do-In yoga docent coach en leidt samen met psychologe en docent Sonia Terol Lobelle mensen op tot all round meditatietrainer. Ze gebruikt hierin de verschillende perspectieven die ze in haar 50 jaar ervaring heeft opgedaan. Ze ging mediteren bij Franciscanen, Benedictijnen en Boeddhistische leraren. Het Boeddhisme voelde goed voor haar en ze heeft meer dan 12 jaar les gevolgd bij bijzondere Lama's (Tibetaanse leraren) en zich volledig verdiept in allerlei verschillende studies op het gebied van Meditatie en Yoga.



Marieke Kok

Orthomoleculair therapeut, darmcoach, natuurvoedingskundige en Brain Balance trainer

Marieke is Orthomoleculair Epigenetisch Therapeut, darmcoach en natuurvoedingskundige. Ook is zij Brain Balance geschoold.

Ze volgde de driejarige opleiding als natuurvoedingskundige aan de Kraaybeekerhof academie te Driebergen, waar een diversiteit aan vakken zoals anatomie, fysiologie, pathologie, diëtetiek, voedingsleer, productkunde, biologische landbouw, gesprekstechniek en antroposofische langs kwamen. Hierdoor werd haar passie voor het menselijke lichaam in combinatie met voeding nog meer aangewakkerd. Daarom volgden ze ook de opleidingen Orthomoleculair Voedings- en Suppletieadviseur en Orthomoleculair Epigenetisch Therapeut. Hier ontmoette zij een docente die haar de liefde voor de darmen bijbracht. Sinds die tijd volgt Marieke één dag per twee maanden een intervisie waar de nieuwste inzichten uit de wetenschap op het gebied van darmen en gezondheid worden gedeeld.

Marieke is gespecialiseerd in het herstellen van onbalans, hierbij kijkend naar de niet optimale werkende lichaamssystemen (zoals de spijsvertering, lever, hormoonstelsel, zenuwstelsel). Dit doet zij, indien nodig, het liefst door middel van het uitvoeren van darm ontlastingstesten.

De honger naar nieuwe opleidingen is nooit gestild bij Marieke, en ze blijft zich ieder jaar bijscholen. Ze vindt het geweldig om al die kennis nu ook weer door te geven in persoonlijke consulten en in trainingen en/of workshops.



Job van den Hurk

Neurowetenschapper

Job van den Hurk is neurowetenschapper. Op dit moment is hij wetenschappelijk manager van imaging center Scannexus in Maastricht, assistant professor in cognitieve neurowetenschappen aan Maastricht University, en presentator van het televisieprogramma Brainstorm op ZAPP.

Na een bachelor psychologie en een master in de cognitieve neurowetenschappen promoveerde hij aan Maastricht University op de vraag hoe conceptuele kennis en visuele informatie op neuraal niveau geïntegreerd worden. Vervolgens werkte hij drie jaar lang aan de Katholieke Universiteit Leuven, waar hij onderzoek deed naar hoe visuele hersengebieden georganiseerd zijn bij mensen die vanaf hun geboorte blind zijn. Hierbij maakte hij gebruik van functionele en structurele MRI, alsmede van wiskundige modellen uit de kunstmatige intelligentie om deze processen nader te bekijken.

Job is mede-oprichter en hoofdredacteur van het meermaals bekroonde wetenschappelijke platform BrainMatters, dat naast een drukbezochte website ook een interactieve app heeft ontwikkeld om hersenwetenschap toegankelijk te maken voor iedereen die een fascinatie heeft voor het brein. Hij verscheen verschillende keren in radio- en televisieprogramma's, zoals Galileo, Het Klokhuis en Willem Wever. Daarnaast schrijft hij regelmatig artikels voor de website Kaf en geeft hij lezingen over hersenen en wetenschap op internationale conferenties, in wetenschapscafé's, musea en op scholen.

An aerial photograph of a light-colored, winding path that cuts through a lush green field. The path starts from the bottom left and curves towards the top center. The grass is a vibrant green, with some areas showing signs of wear or dryness. The text is overlaid in the center of the image.

‘Verandering
begint bij kennis
van je brein’

De 5 zekerheden van Brain Balance Instituut

- Enige Brain Balance opleiding van Nederland!
- Gespecialiseerde trainers
- Direct en persoonlijk contact met live lesdagen
- Geaccrediteerde opleidingen en trainingen
- De baan van de toekomst

Contact

Heb je een vraag over één van onze opleidingen, trainingen of terugkomdagen? Neem dan gewoon eventjes contact op met ons team via:



BRAIN BALANCE
INSTITUUT

T 010 - 790 06 98

M info@brainbalanceinstituut.com

W www.brainbalanceinstituut.com

Theodoor Colenbranderhof 3
3059 LS Rotterdam



@brainbalanceinstituut



Brain Balance Instituut



Brain Balance Instituut
