

# Van denken naar voelen naar zijn

De mensen die naar de praktijk van Gert-Jan Lieferring komen hebben één ding gemeen: ze lopen vast. Met zichzelf, in relaties, op het werk of thuis. Door middel van Rebalancing lichaamswerk komen ze tot zelfinzicht en diepe ontspanning.



"Het is geen therapie," zegt Gert-Jan Lieferring nadrukkelijk. "Ik benader het als een ontmoeting tussen twee mensen. Het is een sessie waarbij aanraking en lichaamswerktechnieken je ondersteunen om je lichaam te ervaren en hierbij te ontspannen. We zien ieder mens als een eenheid, niet als een lichaam met een probleem. In de basis is er namelijk niets mis. Maar tijdens het leven verliezen we het vermogen om echt te voelen. We zitten te veel in ons hoofd, hebben allerlei ideeën en overtuigingen die bepalen wat we doen en hoe we ons gedragen. Eigenlijk zijn dat allemaal rituelen om niet te hoeven voelen, want ergens zijn we ons gevoelsleven gaan wantrouwen. Een leeg gevoel vullen we bijvoorbeeld het liefst zo snel mogelijk op met het eten van een koekje."

## Keerpunt

Gert-Jan heeft het zelf ervaren. Hij had een stressvolle baan en vloog de hele wereld over. Een ernstige longembolie betekende een keerpunt; hij moest beter naar zijn lichaam luisteren. Hij had een aantal sessies met Barbara van Rooyen, medeoprichtster van de Nederlandse Opleiding Rebalancing, waarbij van alles gebeurde. "Tijdens een ademhalingsoefening voelde ik zoveel verdriet. Ik heb een kwartier lang gehuild. Dat was een emotionele ontlading van

alle spanning die ik onbewust vasthield. Het was alsof ik altijd door een beslagen raam had gekeken dat ineens werd schoongeveegd. Ik voelde dat het klopte, dat het goed was zoals het was en dat ik gewoon kon zijn, zonder iets te hoeven doen."

## Innerlijk avontuur

Omdat Gert-Jan nog veel meer wilde ontdekken en nieuwsgierig was naar de reis naar zijn innerlijk, besloot hij om de driejarige opleiding te volgen. "Het was mij duidelijk geworden dat mijn baan niet meer bij mij paste. Gaandeweg het eerste jaar, waarin je eigen persoonlijke ontwikkeling centraal staat, dacht ik: dit is een mooi vak, hier wil ik mijn beroep van maken." In 2008 is hij zijn eigen praktijk gestart. Er zijn in Nederland ongeveer 200 praktiserende Rebalancers. "Dit innerlijke avontuur heeft mij meer verrijkt dan al mijn reizen. Ik voel me nu diep verbonden met mezelf en de wereld om mij heen en geniet van het leven. Dit gun ik anderen ook."

## Gert-Jan Lieferring Praktijk voor Rebalancing©

Suezkade 5, Den Haag  
T 06 24 32 59 73  
www.gert-janlieferring.nl

## OPEN DAG

De Stichting Opleiding Rebalancing verzorgt een jaartraining en een driejarige vakopleiding voor mensen die als zelfstandige een Rebalancing praktijk op willen zetten of voor hun eigen persoonlijk ontwikkeling. Door het jaar worden ook diverse workshops aangeboden. Op zaterdag 8 maart wordt er een open dag in Den Haag georganiseerd.

Kijk voor meer informatie op [www.rebalancing.nl](http://www.rebalancing.nl) of bel het secretariaat via 0318 69 03 93.



Als Rebalancer en fysiotherapeut ben ik gefascineerd door het lichaam en wat het lichaam vertelt. Ik help cliënten met fysieke en emotionele pijnklachten om beter te leren voelen. Zo ontdekken we samen hoe de klachten begrepen kunnen worden en hoe er verlichting kan komen. Het is mijn kwaliteit om de cliënt de kunst van het verstaan van het eigen lichaam aan te leren. Ik nodig je uit om dit te komen ervaren tijdens een kennismakingssessie.

## Praktijk voor Rebalancing en Fysiotherapie

Jolande Bosch  
Van Vredenburgweg 60a, Rijswijk  
T 06 54 22 34 43  
www.rebalancing-rijswijk.nl



Als chirurg leerde ik dat lichaam en geest onscheidbaar zijn. Nu als Counselor en Rebalancer is mijn helend werk gericht op kracht en balans, verrijking van het gevoelsleven, verbinding met innerlijke drijfveren en stressmanagement. Het zijn voor mij enkele belangrijke elementen van effectief persoonlijk leiderschap en zelfverwezenlijking. Onder het motto 'Leven is tot Expressie komen' nodig ik mensen uit om het beste uit zichzelf te halen.

## Helios Life Coaching

Frans Rahusen  
Van Montfoortlaan 44, Den Haag  
T 070 324 27 59  
www.helioslifecoaching.nl



Gert-Jan Lieferring en Barbara van Rooyen

## Praktiserende Rebalancers in Haaglanden

**Praktijk Welzijn**  
Carry van Gils  
Koningin Julianalaan 186, Voorburg  
T 06 22 93 70 84  
www.wel-zijn-massage.nl

**Mind your Body**  
Hélène van Paassen  
Broekslootkade 40, Voorburg  
T 070 387 19 39  
www.rebalancing-mindyourbody.nl

**Atman praktijk voor Rebalancing**  
Chandaa Engwerda  
Anton de Haenstraat 2, Den Haag  
T 070 360 67 94  
www.atman.nu

**Praktijk Natuurlijk weer in balans**  
Anette Cazander  
Vleutenstraat 13, Den Haag  
T 070 329 66 43

**Praktijk voor Massage en Bewustzijn**  
Ria van der List  
Debussyrode 29, Zoetermeer  
T 079 320 06 07  
www.massage-bewustzijn.nl

**Praktijk voor Rebalancing**  
Thea Roeleveld  
Galvanistraat 9, Den Haag  
T 070 363 60 34

**Hierbenje.nu**  
Sabine Kuypers  
Koninginnelaan 9, Oegstgeest  
T 06 22 23 23 74  
www.hierbenje.nu

**Praktijk voor Rebalancing en Traumatherapie**  
Greet Meijer  
Schiefbaanstraat 10, Den Haag  
T 070 361 40 17  
www.greetmeijer.nl

**Deva Barbara van Rooyen**  
reba@dds.nl