Veranderingen op het werk ,

een gespannen familiale situatie ,

het even niet zien zitten ,

een gebrek aan energie ,

slechte nachtrust ,

de studies vlotten niet ,

je moet een deadline halen ,

chronische pijnen ,

een uitzichtloze toekomst ,

je hebt slecht nieuws te verwerken ,

het verlies van een dierbare ,

zich bang voelen ,

een belangrijke sportieve prestatie moeten leveren ,

een zwangerschap ,

voor een grote groep mensen moeten spreken ,

je hebt een creatief beroep en je zit zonder inspiratie ,

zo zijn er verschillende persoonlijke situaties die ertoe leiden dat men zich niet goed voelt , stress ervaart , in een burn-out terecht komt , een slaapprobleem ontwikkelt , rug– of nekpijn krijgt , zich onzeker voelt , depressief gevoelens ontwikkelt , …

**Het Balansis team van toegewijde en enthousiaste experten helpen je om jouw mentale en fysische balans terug te vinden.**

**Waarom Balansis?**

Balansis is gevestigd in hartje Antwerpen en biedt een uniek aanbod van diensten ter bevordering en ondersteuning van de geestelijke en lichamelijke gezondheid.

* Wij zijn de enige erkende aanbieder van floattherapie binnen een straal van 40 kilometer van het centrum van Antwerpen die volledig uitgeruste floatcabines aanbiedt.
* Ons dienstenaanbod is erop gericht de geïntegreerde voordelen van geestelijke en lichamelijke gezondheidszorg onder één dak te combineren ; wij zijn gespecialiseerd in verschillende facetten die een invloed hebben op dit deel van ons leven.
* Wij werken nauw samen met dokters , gynaecologen , kinesisten , enz. Mensen die er baat bij hebben verwijzen zij naar ons door.

Voor meer informatie over onze diensten en hoe wij u kunnen helpen kunt u terecht op www.balansis.be

**Onze missie bij Balansis** is om onze cliënten elkaar aanvullende en versterkende gezondheidsoplossingen aan te bieden die hen helpen hun mentale en fysieke levenskwaliteit te verbeteren.Vaak kunnen fysieke problemen gepaard gaan met psychologische stress en ook omgekeerd kan onze mentale toestand leiden tot een verscheidenheid aan fysieke ongemakken. De steeds hogere werkdruk, de meer en meer frequent voorkomende stress-situaties op persoonlijk, professioneel, artistiek en sportief vlak en een wereld die constant evolueert, maakt dat we zeer bewust een manier moeten vinden om al deze aspecten van een veeleisend leven in evenwicht te brengen met onze gezondheid en ons algemeen welzijn. Balansis begeleidt je op deze reis.

**Onze expertise** omvat maar is niet beperkt tot:

* Burn-out en chronische stress
* Angst en acute stress
* Slaapstoornissen
* Pijn management
* Atletische prestaties
* Pre-en postnatale zorg

Gezondheid is een toestand van volledige harmonie van lichaam, geest.

**ONZE DIENSTEN**

**Float therapie**

Stap in een ruimte waarin u zich volledig op uzelf kan concentreren op een manier die alleen mogelijk is in onze ultramoderne floatrooms.

Daarna komt u ontspannen, verfrist en herboren weer naar buiten.

Enkele voordelen die u kan ervaren door te floaten?

* Verlichten van stress en angst
* Verminderen van chronische vermoeidheid
* Stimuleren van creativiteit
* Verlichten van chronische pijn (o.a. fybromyalgie)
* Verminderen van spierspanning
* Verhogen van concentratievermogen

**Psychologen en therapeuten**

Mensen gaan in therapie of zoeken een psycholoog op om verschillende redenen. Dit kan gaan over hulp bij de behandeling van een psychologisch probleem tot het willen bereiken van een specifiek doel in het leven. Laat ons u helpen de stappen te zetten naar een geestelijk en fysisch gezond evenwicht (= holistische gezondheid) met ons team van professionals dat een waaier aan specialisaties heeft gaande van cognitieve gedragstherapie tot biofeedback therapie.

**Coaching**

Alles om ons heen verandert voortdurend en wij zijn er om die verandering voor u te laten werken. Maar ook op het gebied van het dagelijks leven werken wij met u samen om vooruitgang en oplossingen te creëren die u nodig heeft om meer voldoening uit het leven te halen. Life coaching en performance coaching bij Balansis richt zich op allesomvattende, nuttige en doelgerichte training om prestaties te verbeteren, zelfbewustzijn te stimuleren en stress/burn-out te bestrijden.

**Yoga**

Het vinden van een evenwichtige balans tussen lichaam en geest is bijzonder belangrijk. Zowel beginners, gevorderden, experten, aanstaande moeders zijn binnen onze groepen van harte welkom om de voordelen van de geestelijke en lichamelijke harmonie in het dagelijks leven te ervaren.