



ALEXANDER  
CONCEPT

---

# Beheersen gezondheidsklachten jouw leven?

Ontdek hoe je de regie neemt over jouw leven met Het Alexander Concept



# Herken je de volgende klachten?

*Dan staat je stressrespons aan*

- ✓ Doorlopend **moe**. Elke dag is een opgave en werken al helemaal.
- ✓ Dagelijkse **angsten** met een stroom van doemscenario's.
- ✓ **Pijn** in je spieren, botten, je huid. Vrijwel iedere beweging is pijnlijk.
- ✓ Een **onzeker gevoel** en twijfelen aan jezelf.
- ✓ Barstende **koppijn** om gek van te worden.
- ✓ Een **opgejaagd gevoel**. Er moet nog zoveel, maar hoe dan?
- ✓ Je gaat vaak **over je grenzen** heen. Zorgt voor iedereen, behalve jezelf.
- ✓ **Opgebrand**, leeg van binnen, je krijgt de zaken niet meer op een rijtje.
- ✓ Een gezond leven terug willen maar niet weten hoe.



## Wil jij de stap vooruit maken?

Ben je helemaal klaar met het feit dat stressklachten jouw leven beheersen en je gezondheid negatief beïnvloeden? Het Alexander Concept reikt je concrete vaardigheden aan waarmee je invloed uitoefent op je eigen gezondheid. Deze hulpmiddelen zijn bijzonder praktisch en meteen in te zetten.

Het brein is het aansturende systeem van ons lichaam. Wanneer het brein het lichaam optimaal aanstuurt en ondersteunt, ervaar je meteen diepgaande, fysieke en emotionele veranderingen.

Wat we je leren is krachtig, simpel en eenvoudig toe te passen. De training is niet alleen logisch en interessant, het is ook speels en geeft veel inzichten in jezelf. Samen met die inzichten, de oefeningen en de methode (het AC-Proces), leer jij wat je moet doen zodat je weer de regie hebt over jouw leven, gezondheid en geluk.

## ONTDEK HOE JE MET HET ALEXANDER CONCEPT...

---

- ✓ Tijdig stress symptomen kunt herkennen.
- ✓ Chronische stress kunt verslaan.
- ✓ Burn-out op afstand houdt.
- ✓ Vermoeidheid en slapeloosheid tot het verleden kunt laten behoren.
- ✓ Een meer ontspannen leven kunt hebben.
- ✓ Vitaliteit en rust kunt ervaren.
- ✓ Met vertrouwen de toekomst ingaat.



## VOOR WIE IS HET TRAJECT GESCHIKT?

---

Daar kunnen we kort over zijn: voor iedereen.  
Wij nemen elke aandoening serieus, en ons  
antwoord op elke klacht, fysiek of emotioneel,  
is hetzelfde.

### EMOTIONELE KLACHTEN

---

ANGST & PANIEK

BURN-OUT

(WERK)STRESS

FAALANGST

ONZEKERHEID

PERFECTIONISME

SOMBERHEID

HOOGGEVOELIG

DWANG

### FYSIEKE KLACHTEN

---

ENERGIEGEBREK

VERMOEIDHEID

SLAAPPROBLEMEN

HOOFDPIJN

RUGPIJN

DARMPROBLEMEN

CHRONISCHE PIJN

GEWRICHTSPROBLEMEN

ONTSTEKINGEN





# Testimonial

## DIT ZEGT EEN DEELNEMER

---

BART, 49

Ik ben blij dat het Alexander Concept op mijn weg is gekomen. Het was heel bijzonder om deze training samen met mijn partner en met collega's te doen. Wat van jou is en wat je niet wilt delen, blijft ook van jou. Tegelijk schept het een collegiale band dat we met universele thema's bleken te worstelen. Daarmee is ook de werksfeer sterk verbeterd

## WAT LEVERT HET TRAJECT OP?

---

Het Alexander Concept is bewezen effectief.

Deelnemers ervaren **blijvende verandering** in energie en in hun gedrag.  
86% van onze deelnemers herstelt blijvend van zijn of haar klachten.

11+

jaar ervaring

93

% meer vitaliteit

2404

mensen geholpen

86

% duurzaam resultaat

# DIT LEER JIJ IN ONS BEWEZEN TRAININGSTRAJECT

---

## ONBEWUSTE BREIN

Ons onbewuste brein herhaalt doorlopend patronen. Het brein houdt van efficiëntie: 95% van wat we doen is patronen herhalen. Je leert je onbewuste brein aan te sturen, door oude patronen te stoppen en nieuwe, gewenste verbindingen in je hersenen te creëren.

## EIGEN INVLOED

We leren je praktische en concrete technieken toe te passen in je eigen leven. Hoe consequenter je deze toepast, hoe beter je herstel. Jij bent de enige die toegang heeft tot jouw brein, dus je leert het zelf te doen. Voor de rest van je leven weet je wat je zelf te doen hebt.

## STRESSRESPONS STOPPEN

Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat we ons autonoom zenuwstelsel kunnen beïnvloeden. Je kunt je eigen stressrespons afzetten! Door je stressrespons te stoppen word je meester over je eigen brein. Iedereen kan het. Je moet alleen weten hóe.

## CONGRUENTIE

Congruentie betekent dat er verbinding is tussen denken, voelen en spreken. Zeggen wat je voelt en denkt, en voelen dat het waar is wat je zegt. Hierdoor ontstaat rust, je innerlijke kracht komt naar boven, hoge latten verdwijnen en op eieren lopen is verleden tijd.

## SAMEN

De impact van klachten is groot op jouw leven, dat van je partner én je omgeving. Als je partner betrokken is bij het traject krijg je wederzijds inzicht, begrip en ondersteuning dat ten goede komt aan jouw herstel. Deelname met je partner heeft meerwaarde. En is voor hem/haar gratis.

## JE BENT WAT JE DENKT

Je overtuigingen beïnvloeden wat je meemaakt en doet. Je krijgt zicht op je belemmerende overtuigingen en leert ze om te zetten in een behulpzame overtuiging. Het gaat er bij overtuigingen niet om of ze waar zijn of niet. De vraag is of ze je blokkeren of steunen.



# KENNISMAKING

---

Wil je je kennismaken met het Alexander Concept, dan zijn er de volgende mogelijkheden:

## VRIJBLIJVEND GESPREK

[Neem contact met ons op](#) en vraag vrijblijvend een gesprek aan met een van onze medewerkers. We maken dan een afspraak om de mogelijkheden van het Alexander Concept voor jou te bespreken.

## INSPIRATIE SESSIE

Wil je meer weten over de kracht en de kwaliteiten van het brein, het trainingstraject en de resultaten? Dan is een online inspiratie sessie een mooie, eerste stap. Maandelijks geven wij een online inspiratie sessie, [zie ook agenda](#).

## WEBINAR

Regelmatig geven wij webinars. Zie ook onze [agenda](#). In een webinar leer je dat de oorzaak van veel gezondheidsklachten onbewust chronische stress is, dat je deze stress kunt leren herkennen én stoppen met behulp van de kwaliteiten van je brein.





# Testimonial

## DIT ZEGT EEN DEELNEMER

---

CHARLOTTE, 42 JAAR

“Het is 2 jaar geleden dat ik de training volgde en sindsdien geniet ik volop. Ik zit vol energie, heb zelfvertrouwen en kan veel zakelijker en met plezier mijn werk doen. En dat bovendien in dezelfde managersfunctie als voor mijn burn-out. Ik ben gaan leven in plaats van overleven.”



# INVESTERING

---

Je kunt kiezen uit drie pakketten. Samen met je werkgever kun je bepalen welk pakket het beste bij jouw wensen aansluit en bijdraagt aan je herstel. Zo creëren we samen een passende oplossing voor jou.

Je partner wordt in dit hele proces nauw betrokken. Dit komt je herstel ten goede.

## BASIS

2750,- €

---

### TRAININGSTRAJECT:

- ✓ Intake
- ✓ Persoonlijk consult
- ✓ 3-dagen training
- ✓ Persoonlijke coach
- ✓ Telefonische op koers gesprekken
- ✓ 4e trainingsdag: verdiepingsdag

Kosten excl. BTW

Accommodatie deelnemer € 450,-

Accommodatie partner € 450,-

## MEDIUM

3500,- €

---

### TRAININGSTRAJECT:

- ✓ Intake
- ✓ Persoonlijk consult
- ✓ 3-dagen training
- ✓ Persoonlijke coach
- ✓ Telefonische op koers gesprekken
- ✓ 4e trainingsdag: verdiepingsdag
- ✓ Extra persoonlijk consult na training
- ✓ Accommodatie deelnemer

Kosten excl. BTW

Accommodatie partner € 450,-

## PLUS

4750,- €

---

### TRAININGSTRAJECT:


- Intake
- ✓ Persoonlijk consult
- ✓ 3-dagen training
- ✓ Persoonlijke coach
- ✓ Telefonische op koers gesprekken
- ✓ 4e trainingsdag: verdiepingsdag
- ✓ Extra persoonlijk consult na training
- ✓ Accommodatie deelnemer
- ✓ Accommodatie partner
- ✓ 3-gesprek met werkgever

Kosten excl. BTW





# ALEXANDER CONCEPT

 085 0645707

 [info@alexanderconcept.nl](mailto:info@alexanderconcept.nl)

 [alexanderconcept.nl](http://alexanderconcept.nl)

 [anderleven.nl](http://anderleven.nl)

MELD JE AAN

