

MENTAL & LIFE COACHING



# 5 DAGEN CHALLENGE

BALANS IN JEZELF & IN JE LEVEN

"ER IS ALTIJD RUIMTE VOOR RUST"

KAROLIEN  
HEYNDERICKX

MENTAL & LIFE COACHING



# OMRING JE MET POSITIVITEIT

BALANS IN JEZELF & IN JE LEVEN



DAG 1

KAROLIEN  
HEYNDERICKX

5 DAGEN CHALLENGE



DE MENSEN WAAR JIJ JE MEE  
OMRINGT BEPALEN MEE JOUW  
ENERGIE

DUS OMRING JE MET FIJNE, LIEVE &  
VROLIJKE MENSEN

DAG 1

KAROLIEN  
HEYNDERICKX

MENTAL & LIFE COACHING



# VOLG HET RITME VAN JE LICHAAM

BALANS IN JEZELF & IN JE LEVEN



DAG 2

KAROLIEN  
HEYNDERICKX

5 DAGEN CHALLENGE



LUISTER NAAR JE  
LICHAAM

LEER DE GRENZEN  
VAN JE LICHAAM  
KENNEN

DAG 2

KAROLIEN  
HEYNDERICKX

MENTAL & LIFE COACHING



# PLAN VOLDOENDE PAUZES IN

BALANS IN JEZELF & IN JE LEVEN



DAG 3

KAROLIEN  
HEYNDERICKX

5 DAGEN CHALLENGE



WE LEVEN VEEL TE  
SNEL

AF EN TOE EVEN  
STILZITTEN EN  
ECHT NIETS DOEN  
DOET WONDEREN

DAG 3

KAROLIEN  
HEYNDERICKX

MENTAL & LIFE COACHING



DOE JEZELF EEN  
DEUGDDOEND  
SLAAPRITME  
CADEAU

BALANS IN JEZELF & IN JE LEVEN



DAG 4

KAROLIEN  
HEYNDERICKX



5 DAGEN CHALLENGE



VOLG HET RITME VAN  
DE NATUUR

DAT IS OOK ONS  
'NATUUR'LIJK RITME

DAG 4

KAROLIEN  
HEYNDERICKX

MENTAL & LIFE COACHING



WEES  
LIEFDEVOL EN MILD  
NAAR JEZELF  
&  
NAAR ANDEREN TOE

BALANS IN JEZELF & IN JE LEVEN



DAG 5

KAROLIEN  
HEYNDERICKX

5 DAGEN CHALLENGE



HOU VAN JEZELF &  
AANVAARD JEZELF

KIJK LIEFDEVOL  
NAAR DE WERELD

DAG 5

KAROLIEN  
HEYNDERICKX

MENTAL & LIFE COACHING



GRAAG HULP BIJ DEZE  
CHALLENGE :  
MAAK EEN AFSpraak VOOR  
JOUW INTAKE GESPREK  
&  
DAN LUISTER IK NAAR JOUW  
HULPVragen EN VERTel IK  
GRAAG HOE IK JOU COACH  
NAAR MEER RUST & BALANS  
IN JEZELF



[WWW.BALANSINJELEVEN.BE](http://WWW.BALANSINJELEVEN.BE)

KAROLIEN  
HEYNDERICKX

MENTAL & LIFE COACHING



MENTAL & LIFE COACH  
HSP COACH  
EFT THERAPEUT



[WWW.BALANSINJELEVEN.BE](http://WWW.BALANSINJELEVEN.BE)

KAROLIEN  
HEYNDERICKX