# Boekpresentatie

## IN BALANS

### Ontdekkingsreis naar moeiteloosheid

Lia van den Berg




**INTERVIEW DOOR CAMIEL KAT**

Met muzikaal intermezzo en
Bewegingskunstdemonstratie



Zaterdag 21 november 2026 14:00 uur
Tech campus De School -Roelofarendsveen
Info en kaarten: **accordance-c.nl**

# Inhoud

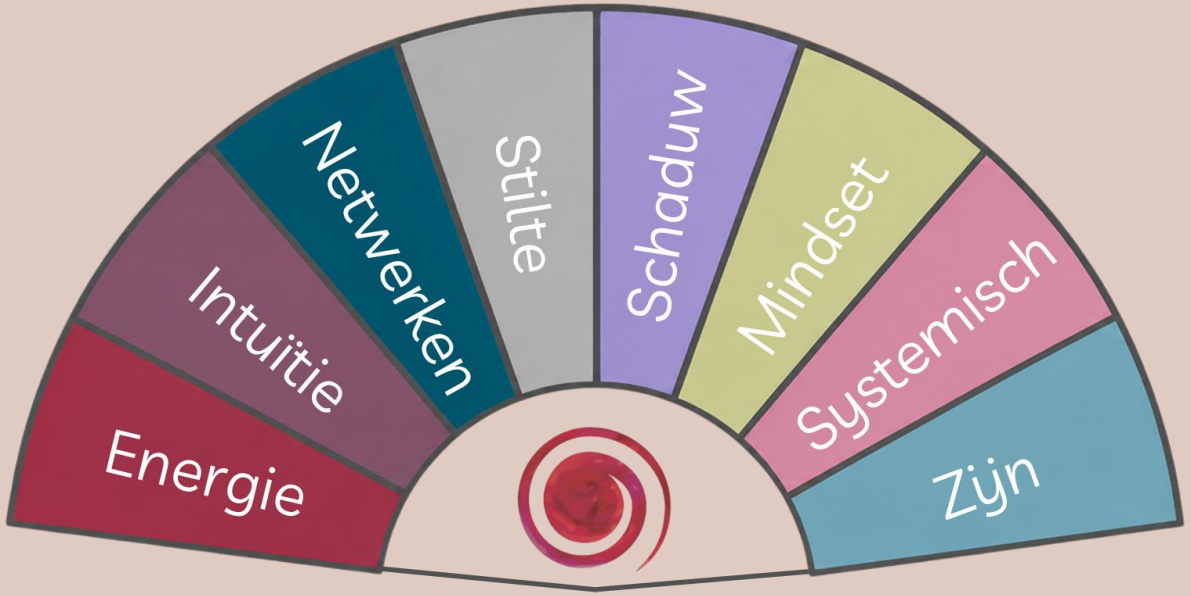
Dit inspiratieboek neemt je mee op een persoonlijke ontdekkingsreis naar meer balans, veerkracht en levensenergie. Aan de hand van praktijkvoorbeelden, inzichten uit de psychologie en inspirerende oefeningen ontdek je stap voor stap wat voor jou werkt.

Je hoeft niet alles tegelijk te doen. Kies wat aansluit bij jouw situatie en ontwikkeling. Of het nu gaat om je werk, je privéleven of je persoonlijke ontwikkeling, dit boek nodigt je uit om te onderzoeken wat jou energie geeft en wat juist energie kost.

Thema's als intuïtie, mindset, stilte en systemische sensitiviteit laten zien hoe je na een tegenslag op een nieuwe manier de draad weer op kunt pakken. Stap voor stap ontwikkel je meer veerkracht, leer je vertrouwen op je innerlijk kompas en ontdek je hoe je kunt leven vanuit wat voor jou écht belangrijk is.

# Acht thema’s

De teksten zijn toegelicht met praktijkvoorbeelden en eindigen met reflectieve vragen en een aantal oefeningen.



# Referenties

*In dit boek raakt Lia aan thema's die zich eigenlijk alleen laten ervaren. Bijvoorbeeld systemische sensitiviteit, autonomie, kwetsbaarheid of transformatie. Ze doet dat op een doorleefde en indringend persoonlijke manier, vanuit een verlangen dat door het hele boek heen voelbaar is: het verlangen om samen te brengen wat door fragmentatie in onze wereld verloren is gegaan: de vonken die van elkaar zijn afgesplitst door mens te zijn op deze aarde. Dit is geen boek dat antwoorden opdringt. Het is een uitnodiging tot een proces. Een proces dat ik iedereen toewens.*

— Jürg Thölke, Compass-ion - Systemic work in action

# Referenties

*Dit boek nodigt uit om te blijven zoeken naar wegen van herstel en verbetering, ook – of juist – als het even tegenzit. Een lange adem in die zoektocht zorgt, net als in de sport, voor blijvende ontwikkeling.*

*Als ervaringsdeskundige met niet-aangeboren hersenletsel (NAH) na een fietsongeval onderschrijf ik dit ten volle.*

— Frank van Eekeren, voorheen hoogleraar Sport & Society, Universiteit Utrecht