



# VAN JE HOOFD NAAR JE HART MET EVBALANS

**Succesvol ondernemen is niet iets dat vanzelf gaat. Toch wist Elly Vroegh haar bedrijf EVBalans binnen drie jaar op de kaart te zetten. Hoe heeft ze dat aangepakt?**

Op LinkedIn heeft ze ruim 7.500 connecties en mensen uit heel het land weten EVBalans inmiddels te vinden. Sinds 1 oktober heeft Elly een nieuwe praktijk geopend in Buren. En dat allemaal binnen drie jaar. 'Dat had ik natuurlijk nooit verwacht. Ik ben ook best trots op mezelf. Ik had een goede baan in de financiële wereld, maar ik was niet gelukkig. Nu werk ik hard, maar ben ik ontspannen en gelukkig.'

**'Elly is eerlijk, rustig en kan goed aanvoelen wat nodig is.'**

Elly is als wandelcoach begonnen. Inmiddels is EVBalans uitgegroeid tot een praktijk voor coaching, traumatherapie, klankschaal massages, familieopstellingen en workshops. 'Ik heb in de loop der jaren verschillende opleidingen gevolgd. Maar ik ben vooral ook ervaringsdeskundige.

Op mijn vijftiende raakte ik zwanger. Door op zo'n jonge leeftijd kinderen te krijgen, loop je tegen een aantal uitdagingen aan. Ik wilde voor mijn kinderen zorgen, het liefst alles zelf doen, werken en studeren. Helaas gaat dat niet altijd samen en hierdoor kreeg ik in 2010 een burnout. Toen ging ook nog eens het familiebedrijf van mijn man failliet en werd ik belast met de financiële afwikkeling. Hierdoor heb ik veel ervaring opgedaan met stress, alles wat met een familiebedrijf samengaat, en hoe het niet moet. Sinds 2013 heb ik veel mindfulness trainingen gevolgd en weet ik als geen ander hoe ik niet wil leven. Ik heb geleerd om te voelen en ruimte te creëren in mezelf. Deze innerlijke balans stelt me in staat om anderen beter te begeleiden. Toen mijn zus in 2020 overleed ben ik de opleiding Mindful Walk en wandelcoaching gaan volgen en er ook echt iets mee gaan doen. 'Dat deed Elly eerst nog naast haar reguliere baan,



maar na een jaar was ze al helemaal zelfstandig. 'Ik ben open en eerlijk op social media gaan posten waar ik tegenaan liep. Het zijn vooral persoonlijke verhalen. Ik denk daarom dat het aansloeg op LinkedIn, Facebook, Instagram en TikTok. Ik kreeg steeds meer volgers en respons.' Daarnaast sloot Elly zich aan bij verschillende netwerken, zoals RIBIZZ, Rivierenland in Business en Dameszaken, vrouwen in Business. 'En door goede reviews weten huisartsen in de omgeving mij ook steeds vaker te vinden. Ik organiseer ook regelmatig workshops, bijvoorbeeld een familieopstelling, klankbadsessie, een cacao-ceremonie of een mini-retraite. En in oktober start ik weer met twee vrouwencirkels. We komen een keer per maand samen om te praten over dingen waar je tegenaan loopt en samen groeien wij verder in een veilige setting. Daardoor weten steeds meer mensen mij te vinden.' Wat ook meehelpt is dat steeds meer bedrijven ervan bewust zijn dat het belangrijk is dat hun personeel vitaal en gezond is. 'Niet alleen fysiek, maar ook mentaal. Steeds meer mensen lopen vast in hun leven. Stress kan leiden tot psychische klachten, slapeloosheid, vermoeidheid, somberheid en zelfs psychoses. Als de stresssituatie te lang aanhoudt, kan het zelfs trauma's veroorzaken. Door middel van verschillende technieken en therapieën kan ik helpen stress te verminderen.' Tijdens een sessie met Elly houdt ze haar cliënten een spiegel voor. 'Zo leer je op een steeds dieper niveau je eigen emoties kennen en begrijpen. Voordat we een traject starten, is er eerst een uitgebreid intakegesprek. Er moet wel een goede klik zijn, anders kan ik iemand niet helpen. Je moet je veilig voelen bij mij. Sommige mensen hebben

baat bij wandelcoaching. 'In de natuur zijn, verlaagt de stress. Hierdoor kun je makkelijker beslissingen nemen en je beter concentreren.'

**'Wat een fijne, warme en vooral veilige omgeving had Elly gecreëerd.'**

Ook voor traumaverwerking kun je bij EVBalans terecht. Met Body Remembers Trauma Therapy (BRTT®) laat je op een natuurlijke manier trauma en spanningen los uit het lichaam. Jouw lichaam doorgaat alle spanningen opnieuw om het vervolgens los te kunnen laten en er vrij van te komen. Het trauma en alle spanningen en blokkades worden opgeheven.' Luisteren en horen wat er niet gezegd wordt, dat is Elly's sterke kant. 'Ik bied veiligheid en rust en heb geen oordeel. Dat vinden mensen heel fijn.' Haar onderneming loopt goed, toch heeft ze nog doelen voor de toekomst. 'Ik ben nooit uitgeleerd dus ik hoop nog een aantal opleidingen te kunnen volgen. En daarnaast zou ik graag meer teamopstellingen willen doen in het bedrijfsleven. En natuurlijk nog veel meer mensen helpen. Niets is zo moeilijk als hulp vragen, je geeft dan toe dat het niet lukt. Toch heeft iedereen soms hulp nodig, bijvoorbeeld door een keer per jaar met een coach te wandelen. Ik zit nog vol met plannen.'