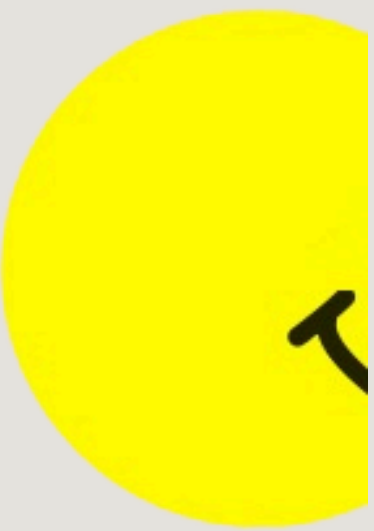




THE BIG 25



WWW.KLANK.club
get inspired @klank.club

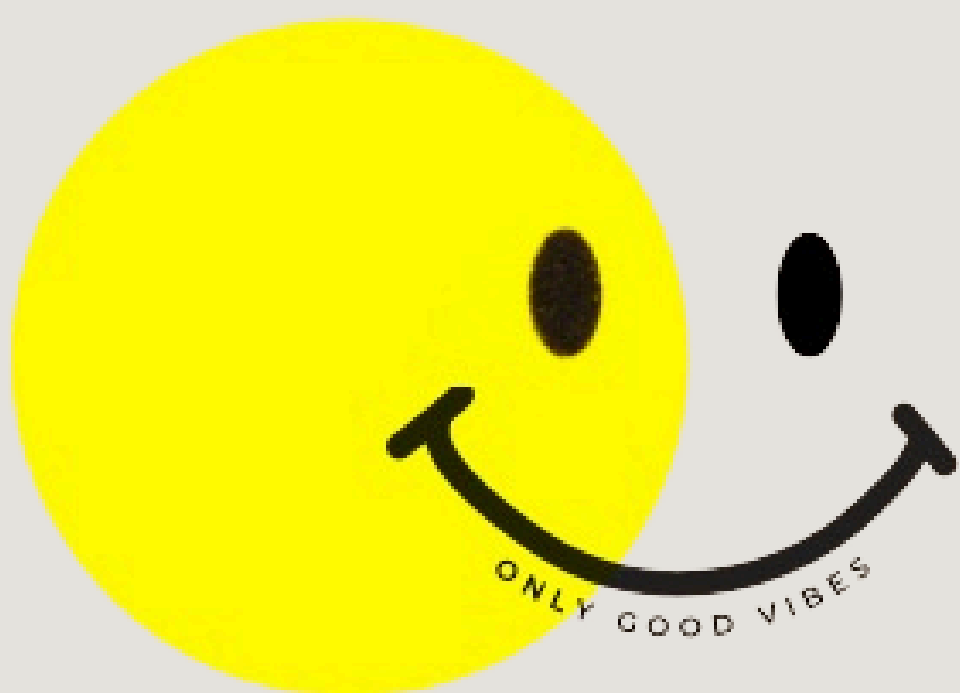


25 Noodzakelijke Levens factoren



Deze levensfactoren zijn evolutionair ingebakken noden. Wanneer ze ontbreken of onvoldoende geactiveerd worden, ontstaan er hiaten in de ontwikkeling van het brein en het immuunsysteem.

(Volgens Dr. Leo Pruimboom, KPNI)



Lichamelijke noden

1. Eten
2. Drinken
3. Ademen
4. Bewegen
5. Slapen
6. Thermoregulatie
7. Seksualiteit
8. Zonnebaden (zonlichtblootstelling)
9. Biotransformatie (ontgifting,
leveractiviteit)
10. Immunisatie (blootstelling aan pathogenen,
training van het immuunsysteem)



Psychologische & neurologische noden

11. Denken

12. Voelen

13. Niksen (rust zonder doel)

14. Doel / Purpose

15. Werken (zinnvolle actie/activiteit)



Sociaal- emotionele noden

- 16. Socialisatie (connectie met anderen)
- 17. Binding (verbondenheid, hechting)
- 18. Liefde (geven en ontvangen)
- 19. Competitie / Deelnemen (sociaal spel, status, motivatie)
- 20. Spelen (vrij, niet-resultaatgericht gedrag)



Creatief- expressieve noden

- 21. Humorisatie (lachen, relativeren)
- 22. Musicalisatie (muziek beleven/maken)
- 23. Zingen (ritmisch stembelgebruik)



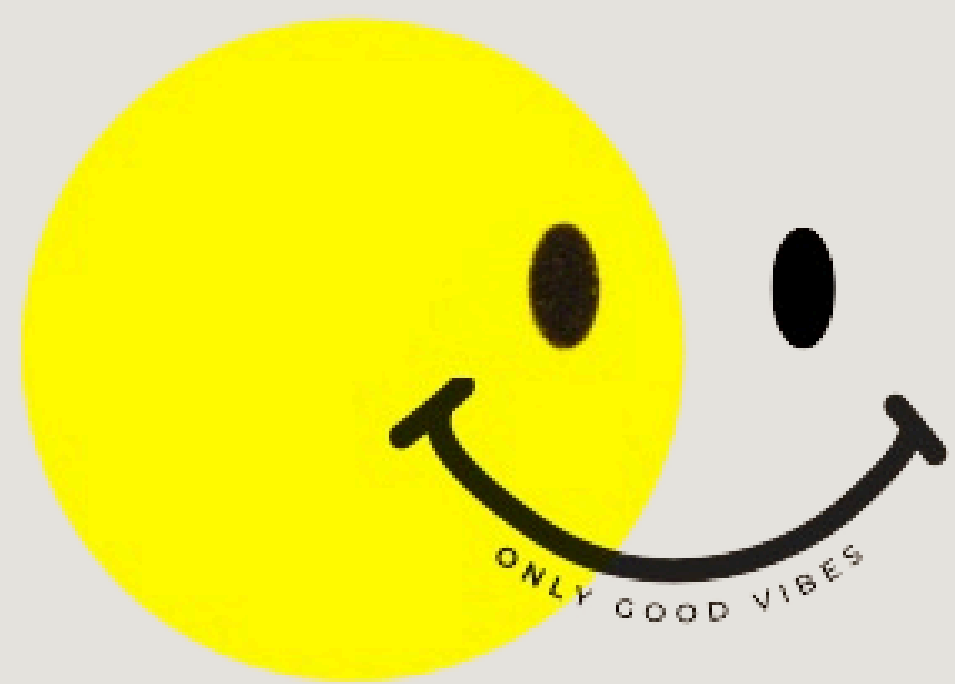
Spiritueel- natuurlijke noden

24. Spiritualiteit (zingeping, bewustzijn)

25. Naturalisatie (verbinding met natuur, aarde, ritme)



Deze 25 factoren zijn niet vrijblijvend: ze zijn essentieel voor het reguleren van neuro-immunologische balans. Bij verstoring of tekort ontstaan klachten zoals auto-immuunziekten, angst, depressie, burn-out, neurodegeneratie en kanker.



Tijd om terug te keren naar wat écht nodig is.

Bij Klank Club geloven we dat gezondheid geen toeval is, maar een keuze voor de juiste omstandigheden. Deze 25 levensfactoren vormen het fundament van een veerkrachtig lijf, een helder hoofd en een hart dat klopt voor wat telt.

Voel je dat er iets ontbreekt in jouw dagelijkse ritme?

Wil je leren hoe je deze levensnoodzakelijke elementen terug praktisch integreert in je lijf, je leefstijl en je leven?

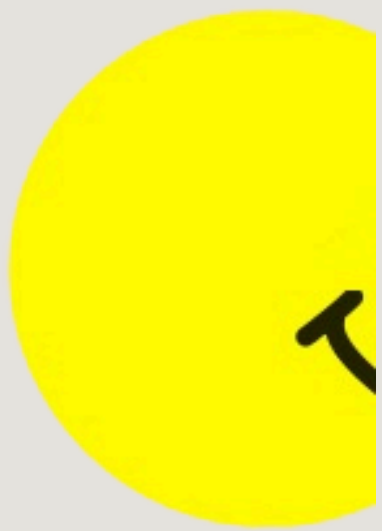


Boek je traject of intake via www.klank.club of stuur een bericht via Instagram [@klank.club](https://www.instagram.com/klank.club)



Samen brengen we terug
KLANK in jouw systeem.

WWW.KLANK.club
get inspired @klank.club



KLANK.CLUB



WWW.KLANK.club

Kouterlosstraat 52, 9800 Deinze (enkel op afspraak)

Tel & WhatsApp: 0496500400

get inspired @klank.club

