



INGEBORG SERGEANT

Ingeborg is een unieke stem en bekendheid in Vlaanderen: een bevlogen Spreker, Enter-trainer en Inspirator die met humor, helderheid en menselijkheid mensen begeleidt naar meer Vitaliteit, Veerkracht en Levenskwaliteit.

Categorie

Persoonlijke Ontwikkeling, Leiderschap, Motivatie & Inspiratie, Radio, TV & Pers, Cultuur, Muziek & Maatschappij, Human behavior

Type

Entertainer, Expert op het gebied van werkgedrag, TV - & Radio presentator, Mental coach | Spirituele spreker, Keynote speaker

Inzetbaarheid

Workshop, Keynote speaker, Expert, Voice-over

Thematiek

Gezondheid, Veerkracht | Weerbaarheid, Vertrouwen, Welzijn van mensen, Vitaliteit, Zelfontwikkeling

Talen

Engels, Nederlands

Afkomstig van

België

Biografie

Ingeborg TM Sergeant is in Vlaanderen gekend als Ingeborg: een bevlogen Spreker, Enter-trainer en Inspirator die met humor, helderheid en menselijkheid mensen begeleidt naar meer Vitaliteit, Veerkracht en Levenskwaliteit. Vanuit haar krachtige mix van media-ervaring, psychotherapie, toegepaste psychologie en

spirituele ontwikkeling weet ze alle lagen van een publiek te raken – van hoofd tot hart.

Van televisie-icoon tot expert in welzijn en menselijke groei

Na haar opleiding aan Studio Herman Teirlinck en een succesvolle carrière in televisie, theater en muziek, koos Ingeborg bewust voor een andere weg: zich verdiepen in het welzijn van mensen. Ze specialiseert zich in integratieve psychotherapie, coaching, Dru yoga en meditatie, en creëerde in 2007 De evolutie in Brugge – een centrum waar reguliere en complementaire zorg samenkomen voor één doel: mensen helpen om gezond, vitaal en bewust in het leven te staan.

Humor, diepgang en degelijkheid – haar kenmerkende stijl

Als spreker en trainer brengt Ingeborg een zeldzame combinatie van lichtheid en diepgang. Haar sessies zijn:

- inspirerend én praktisch
- speels én stevig onderbouwd
- toegankelijk én transformatief

Met respect voor ieders tempo nodigt ze deelnemers uit om opnieuw te verbinden met wat essentieel is – rust, helderheid, betekenis en menselijkheid.

Wetenschappelijke onderbouwing: het effect van meditatie

Ingeborg initieerde een praktijkgericht onderzoek naar de impact van meditatie op fysiek en psychologisch welzijn. Met meetbare resultaten zoals:

- significante stijging van dopamine
- daling van stress, angst en depressieve gevoelens
- verhoogde tevredenheid, zingeving en vertrouwen

De inzichten uit dit onderzoek bundelde ze in haar boek Het effect van meditatie. Ze slaat

moeiteloos bruggen tussen wetenschap, psychologie en spiritualiteit.

Een inspirator die beweegt – letterlijk en figuurlijk

Met meer dan 20 jaar ervaring in yoga, meditatie en bewustzijnswork, én met haar uitgebreide media- en podiumervaring, weet Ingeborg elk publiek te verbinden. Ze bracht 3 theaterprogramma's, presenteerde 11 primetime televisieprogramma's, schreef 3 boeken en maakte 7 full-cd's.

Vandaag gebruikt Ingeborg die ervaring om organisaties, zorginstellingen én bedrijven te begeleiden naar meer menselijkheid, veerkracht en welzijn.

Biografie Ingeborg Thérèse Marguerite Sergeant
Enter-trainer Ingeborg TM Sergeant

Ingeborg TM Sergeant is in Vlaanderen gekend als Ingeborg. Ze bewandelde een boeiende weg in de wereld van theater en media. Ze maakte 3 theaterprogramma's; presenteerde 11 prime time programma's, schreef 3 boeken en maakte 7 full cd's.

In 1988 studeerde Ingeborg summa cum laude af aan Studio Herman Teirlinck en na een blitzcarrière op TV ging ze zich jarenlang verdiepen in het welzijn van mensen. Ze noemt zichzelf graag een entertrainer.

Een enter-trainer durft iets aan mensen leren en hen tegelijk helpen om dat wat men leert te relativeren. Want je kan nog zoveel 'trainen' en de juiste toets vinden om iets in te voeren (enter), het is gewoon ook een kwestie van jarenlange bewustzijns groei. Ingeborg is een geïnspireerd docent die op een bevlogen en lichte manier training biedt over bepaalde vaardigheden die mensen verleerd zijn onderweg. Natuurlijk is er humor, passie en degelijkheid in haar workshops. En ja, er is ook diep respect voor ieders ritme en geloofsovertuiging.

Ingeborg heeft zich in 2003 herschoold als Dru yoga leraar. De vierjarige opleiding tot Dru yoga docent aan The Life Foundation school of Therapeutics te Bangor, Wales heeft ze met succes afgerond. Sinds die tijd geeft ze wekelijks Dru yogales.

Ingeborg volgde het Postgraduaat psychotherapie in de Interactionele vormgeving: integratieve psychotherapie en counseling met cliëntgerichte- experiëntiële basis in samenwerking met Educatieve Academie vzw in Berchem aan VIVES Zuid.

Daarnaast studeerde ze aan het NCOI Rotterdam Toegepaste psychologie met als specialisatie 'coaching'. Het is haar intentie om een brug te bouwen tussen haar ervaring in de spirituele wereld van zelfontplooiing en deze in afstemming te brengen met de wetenschappelijke benadering van de psychologie en coaching.

Ingeborg heeft in 2007 De evolutie opgericht te Brugge. De evolutie is een centrum voor yoga, meditatie en zelfontwikkeling en heeft als missie mensen te inspireren en te begeleiden naar een gezond, vitaal en vervullend leven. De evolutie evolueert ook zelf en in september 2027 (precies twintig jaar later) zet Ingeborg dit werk verder in Spanje.