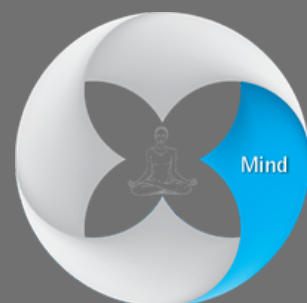




Module Mind

Get space in the mind

Module MInd

Mentale stress

Arbeiders en bedienden



Get space in the mind

Het “Get space in the mind” programma is een vorm van Mindfulness in beweging.

Soms zitten we zo vast in ons hoofd dat gaan zitten op een kussen om tot rust te komen heel moeilijk is.

Deze techniek, Tog Chöd - zwaard yoga, is speciaal ontworpen voor mensen die via beweging rust in het hoofd willen vinden.

Naast een rustige en kalme geest biedt Tog Chöd nog andere voordelen:

- meer zelfvertrouwen
- meer zelfrespect
- grotere innerlijke kracht
- betere concentratie en focus
- de kracht om beslissingen te nemen
- makkelijker naar de stilte gaan
- in het huidige moment blijven

Get space in the mind



Module Mind



- Doelgroep: iedereen - heel effectief bij managers, IT 'ers, ingenieurs, ...
- Duurtijd workshop: 3 uur
- Groepsgrootte: 12 tot 15 mensen
-

An overview of our other trainings

Longer Programs

- Leading by living your full potential
 - 9 of 14 volle dagen
 - Doel: design your own life
- Rust vinden in een hektische wereld
 - 8 sessies van 2 uur
 - Mindfulness programma gefinetuned op de bedrijfswereld
 - Doel: train de flexibiliteit van je geest



An overview of our other trainings

Longer Programs

- Connect with your inner power
Stress Release Program
 - 6 sessies van 3 uur
 - Doel: Empower yourself by releasing yourself from physical, mental and emotional stress



An overview of our other trainings

Workshops

- Energy
 - Module slaap
 - Module Adem
- Body : gericht op het losmaken van lichamelijke stress
 - Fit@the_work_floor (arbeiders)
 - Get in balance (lichamelijke en mentale stress)



An overview of our other trainings

Workshops

- Mind
 - Get Space in the mind
 - Get in Balance
- Life and relationships
 - Stand grounded in your life and work
 - Compass to success
 - Become an effective leader



Contacteer ons voor vragen!



Tarayogini
Stationsstraat 120
9690 Kluisbergen
Belgium

maaike@tarayogini.be | +32 477 79 50 23 | www.tarayogini.be