Module Body

Get in balance

Module Body

Lichamelijke en mentale stress

Arbeiders en bedienden

Get in balance

In het ”Get In Balance” programma werken we met 5 bewegingsoefeningen. Deze oefeningen brengen een diepe balans op zowel lichamelijk als mentaal vlak.

Deze oefeningen zijn duizenden jaren oud en hebben generatie op generatie hun effect bewezen.

Het dagelijks uitvoeren van deze oefening neemt slechts 12 minuten in beslag.

Get in balance

- Doelgroep: arbeiders en bedienden
- Duurtijd workshop: 4 uur in 2 delen
  - Workshop 1: 3 uur
  - Workshop 2: 1 uur
- Groepsgrootte: 12 tot 15 mensen
- Voordeel:
  - verhoogd energiepeil, vitaliteit en veerkracht
  - verhoogd je slaapcomfort
- Ondersteunend materiaal: syllabus met beschrijving van de oefeningen, alsook een platform waar men de gefilmde oefeningen kan raadplegen.

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 hecktische 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 fysical, 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
  - Turn all your good intentions into success
- Life and relationships
  - Stand grounded in your life and work
  - Compass to success
  - Become an effective leader

Contacteer ons voor vragen!

TARAYOGINI

BODY & MIND COACHING

Tarayogini
Stationsstraat 120
9690 Kluisbergen
Belgium
maaike@tarayogini.be I +32 477 79 50 23 I www.tarayogini.be