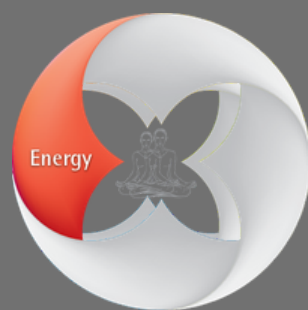


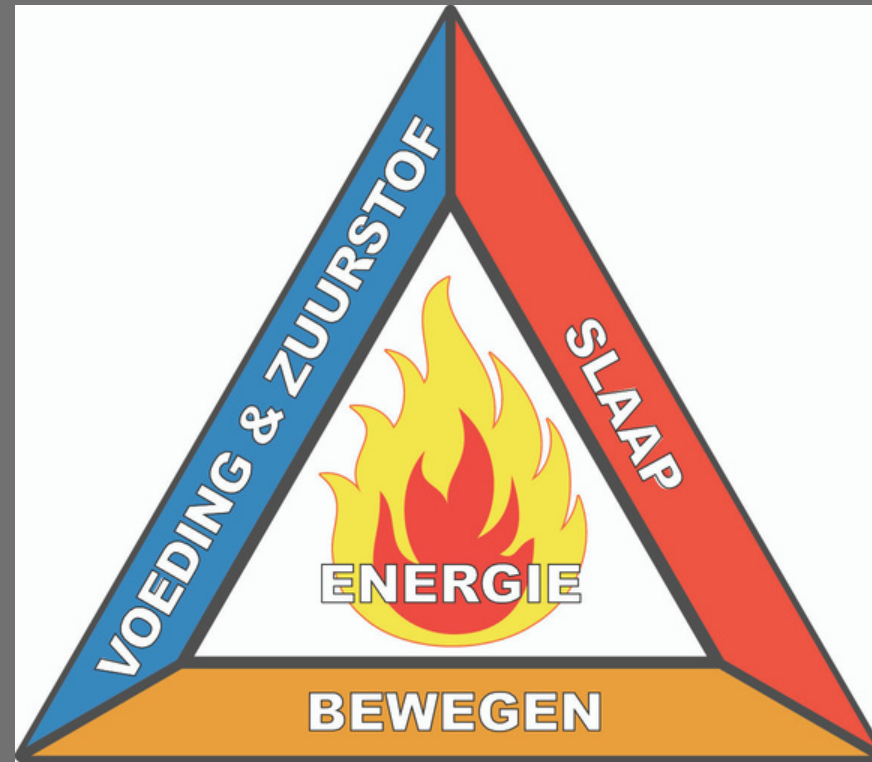


Module Energy

Slaap

Module Energy

Slaap



Als we spreken over energieniveau dan zijn drie parameters heel belangrijk :

- Gezonde voeding
- Bewegen en ademhaling
- Slaap

Deze zijn de bouwstenen om ons lichaam energie te geven.



Slaap

Een goede nachtrust zorgt dat het lichaam regenerereert.

Tegelijkertijd heeft het lichaam ook energie nodig om te kunnen regenereren.

Dat betekent als onze geest nog zeer actief is dan gaat al onze energie daar naartoe, en krijgt het lichaam geen kans.

In deze workshop staan we stil bij algemene principes betreffende een goede nachtrust.

Hoe belangrijk slaap is inzake onze energiehuishouding en de impact ervan.

- Slaaphygiëne
- Oefeningen hoe we onze geest kunnen "loskoppelen"
- Relaxatioefeningen
- Wat met slaapproblemen?

Deze workshop is zowel theoretisch als praktisch.



Slaap



- Doelgroep: arbeiders en/of bedienden
- Duurtijd: workshop: 3 uur (eenmalig)
- Groepsgrootte: 12 tot 15 mensen
- Ondersteunend materiaal: syllabus met beschrijving van de oefeningen alsook een platform met ondersteunende oefeningen



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
 - 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
Stationsstraat 120
9690 Kluisbergen
Belgium

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