

Modules:

De meest van onze modules bestaan uit sessies van drie uur.

We bekijken echter steeds samen met U welk doel u wenst te bereiken en welk budget (in tijd en geld) dat U ter beschikking stelt.

► Energy:



- Module sleep
- Module breath



Slaap

Als we spreken over energiepeil dan zijn drie parameters essentieel om uw energiepeil te verhogen: gezonde voeding, bewegen en slaap.

Slaap is het moment van het lichaam – niet het moment van de geest.

In deze workshop van 3 uur staan we stil bij algemene principes betreffende een goede nachtrust.

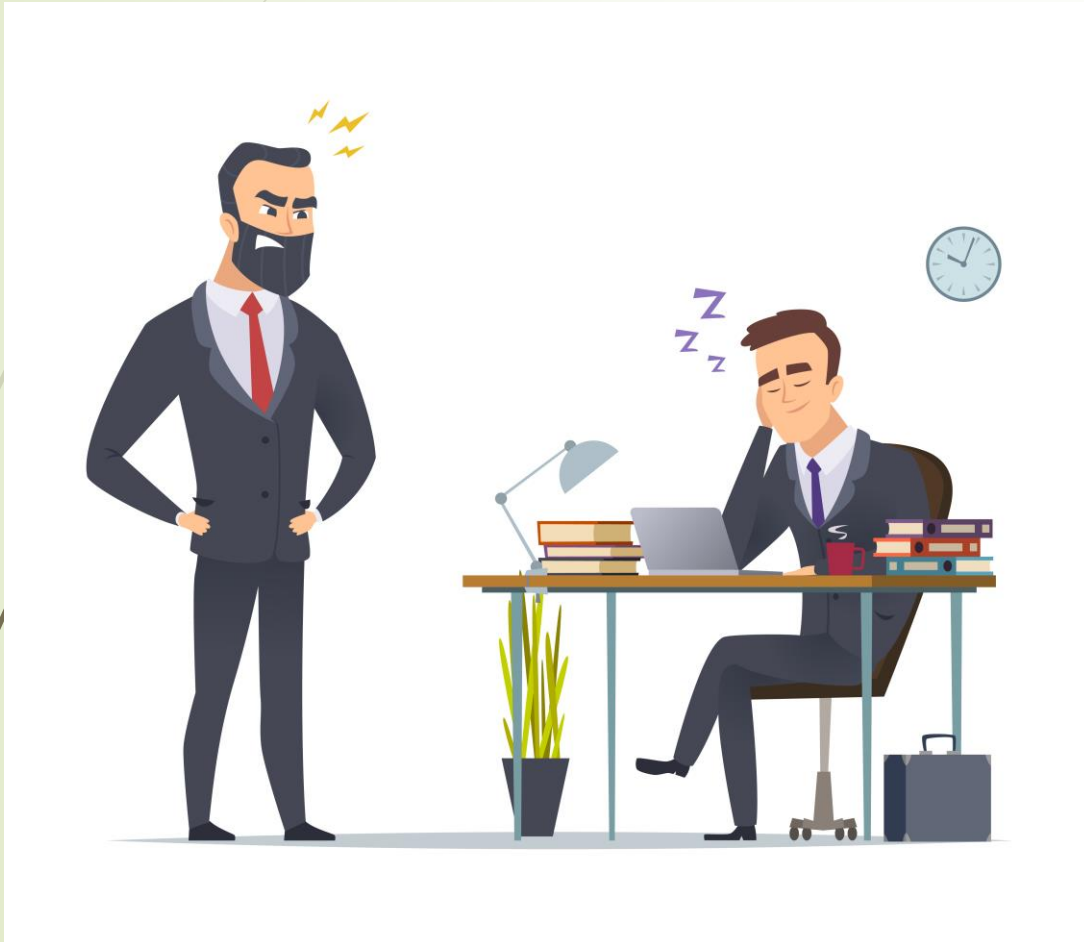
We werken op drie niveau's:

- Algemene slaap
- Slaapproblemen
- Ernstige slaapproblemen

Bij elk van de niveua's worden specifieke tips gegeven.

Alsook relaxatie en visualisatie oefeningen.

Slaap



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



Adem

Adem wordt ook wel de brug genoemd tussen lichaam en geest.

Via adem kunnen we ons lichaam onstressen, onze geest tot rust brengen én zijn we onmiddellijk gecenterd (in het hier en nu).

Het groote voordeel van adem is dat je het altijd bij jou hebt en dat het eenvoudig is om met adem te werken.

In deze workshop krijgen we een inzicht in hoe onze adem verbonden is met onze geesttoestand en leren we verschillende ademhalingstechnieken die kunnen gebruikt worden op de werkvloer , in de auto of privé.

Adem



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