

STRESS RELEASE PROGRAM[®]

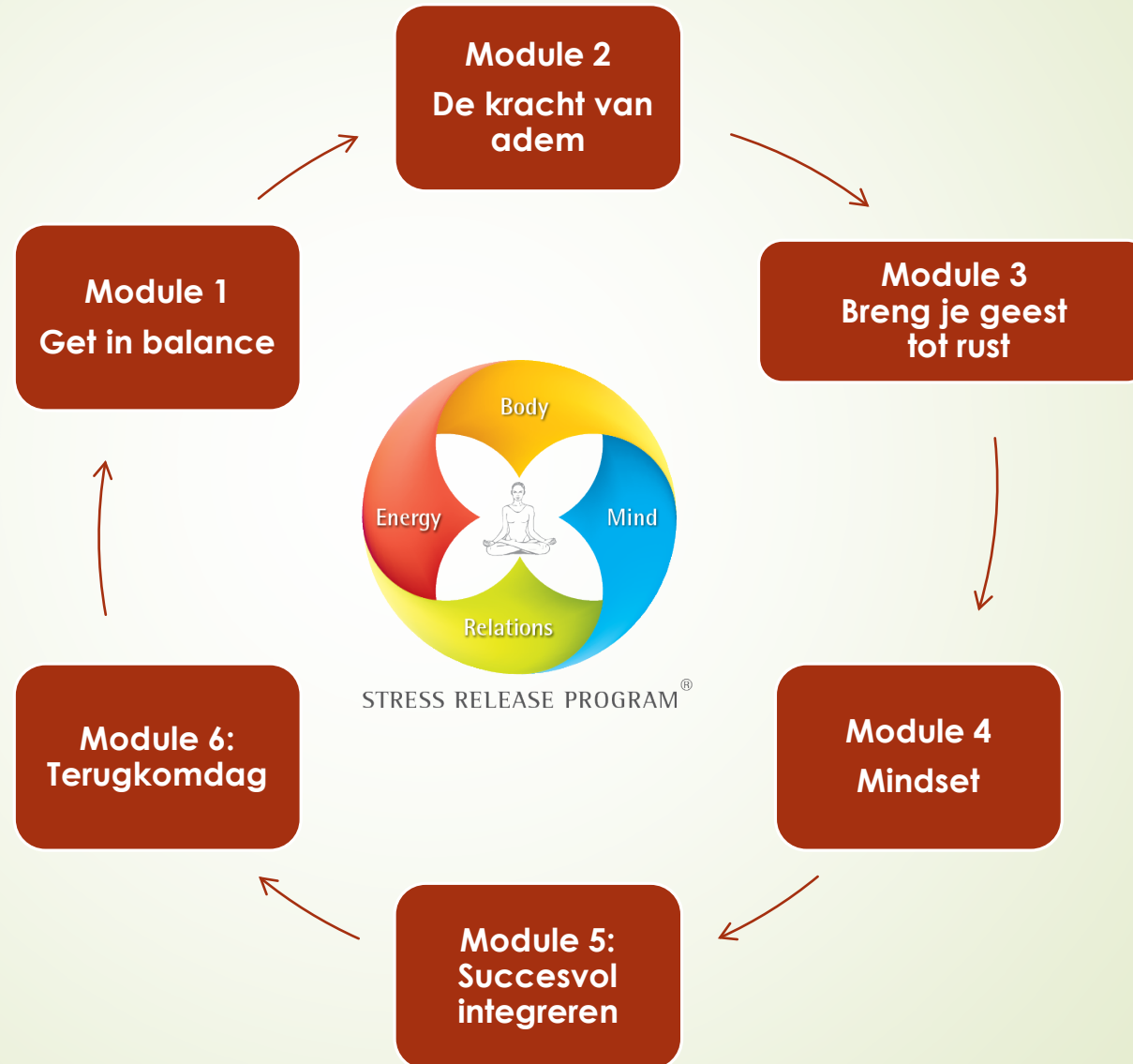
Het is onze sterke overtuiging dat je op vier domeinen moet werken om gelukkig en gezond te zijn:

- Fysiek welzijn
- Mentaal welzijn
- Gezonde relaties (met jezelf en je omgeving)
- Je energiepeil

We vertalen dit naar verschillende domeinen:

- Je fysieke lichaam in balans brengen
- Werken met adem – brug tussen je lichaam en geest
- Inzicht in je mind en tot rust brengen van je mind
- Realistisch in het leven staan

Stress Release Program[®]





Stress Release Program ®

Module 1: Get In Balance

In het "Get In Balance" programma werken we met 5 bewegingsoefeningen*. Deze oefeningen leiden tot een evenwichtige balans op zowel ons fysiek, mentaal, energetisch als emotioneel niveau.

Deze oefeningen zijn gebaseerd op de vijf elementenleer en zijn duizenden jaren oud.

Aansluitend werken we met vijf lichaamshoudingen die ons tot een nog diepere rust brengen.

We eindigen met een oefening om de hartstreek te openen.

De dagelijkse uitvoering van deze oefening neemt slechts 12 minuten in beslag.

* oorsprong Tibetan Healing Yoga



Stress Release Program ®

Module 2: De kracht van adem

We starten de module met het herhalen van de fysieke oefeningen uit de "Get in Balance" module.

Nu is ons lichaam geopend en kunnen we een niveau dieper gaan werken met onze adem.

Hier leggen we de nadruk op de connectie tussen de ademhaling en je geest, en hoe deze een weerspiegeling zijn van elkaar.

Adem is de beste tool om stress los te laten.

Er worden diverse ademhalingstechnieken aangeleerd die je lichaam en geest een diepere rust geven.

Het zijn eenvoudige technieken die ook op de werkvloer toegepast kunnen worden.



Stress Release Program ®

Module 3: Breng je geest tot rust

In deze module leren we een basismeditatie om je geest tot rust te brengen. We maken ook de brug naar het effect van meditatie op je dagelijks leven. We integreren de vier basiselementen die belangrijk zijn om de geest tot rust te brengen, nl. juiste houding, juiste ademhaling, open geest en oogposities. Het respecteren van deze vier pijlers maakt al na een paar minuten dat je geest kalm en helder wordt.

Naast de vier pijlers gebruiken we een meditatie die ons in vijf stadia van een woelige tot een kalme geest brengt.

Daarnaast herhalen we ook de oefeningen uit de vorige modules.

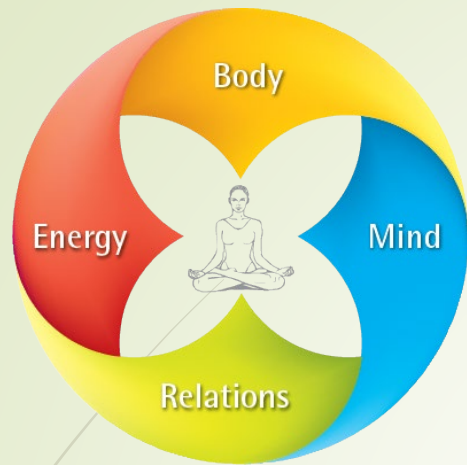


Stress Release Program ®

Module 4: Mindset – mindtraining

In deze module leren we een inzicht in de werking van onze geest. Want de mentale wet staat haaks op de fysische wet. Alleen denken we dat ze dezelfde zijn en dat zorgt voor misverstanden en onnodige stress.

Het effect van deze module is dat we realistischer en gegronder in het leven staan. Zowel in de relatie met onszelf als in de relatie met de anderen. We werken met mentale oefeningen en enkele reflectieve vragen.



Stress Release Program ®

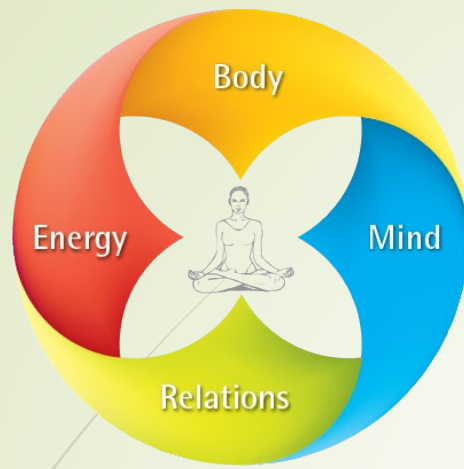
Module 5: Succesvol integreren

We starten deze module met de essentie van de oefeningen uit de vorige modules vertaald in een 21 minuten praktijk.

In deze workshop maken we kennis met een model dat je helpt om de zaken te integreren in je leven dat jij wilt.

Wie kent niet de goede voornemens die we hebben aan het begin van het nieuwe jaar of na een verlofperiode, maar in realiteit brengen we ze weinig tot niet in praktijk.

We brengen het model in kaart en vertalen het concreet naar de integratie van de 21 minuten praktijk in ons dagelijks leven.



Stress Release Program ®

Module 6: Terugkommoment

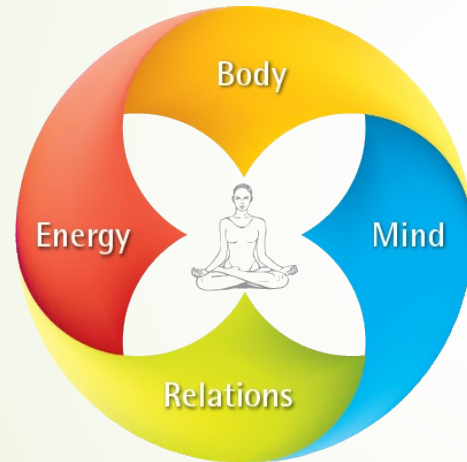
We starten de module met een gezamenlijk oefenmoment van onze 21 minuten praktijk.

We staan er bij stil in welke mate het gelukt is om de 21 minuten praktijk te integreren in ons dagelijks leven.

En dat toetsen we het aan het model 'succesvol integreren'.

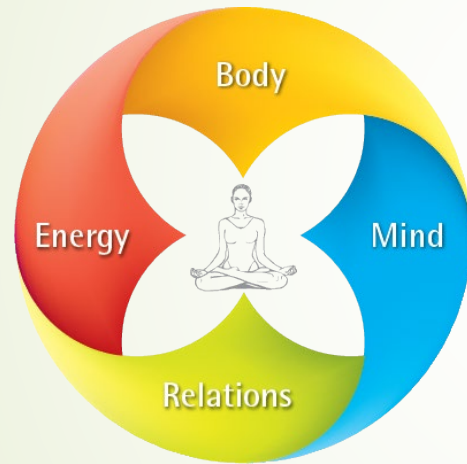
Er wordt tijd gemaakt om extra noden of vragen te beantwoorden.

Stress Release Program ®



- Doelgroep: arbeiders en bedienden
- Duurtijd workshop: 6 workshops van 3 uur. Idealiter zijn deze workshops gespreid over 6 weken. Deze periode is niet lukraak gekozen maar het is wetenschappelijk bewezen dat we 41 dagen nodig hebben om een gedragsverandering teweeg te brengen.
- Aantal deelnemers: 12 tot 15 personen
- De deelnemers krijgen een pakket van oefeningen om in 21 minuten succesvol aan hun dag te beginnen. In dit pakket zitten zowel lichaams-, ademhalings- als mindtrainingen.

Stress Release Program ®



➤ Voordeel:

- In staat om stressignalen vroegtijdig te detecteren
- Tools om beter om te gaan met stress en werkdruk
- Inzicht in de impact van stress op het lichaam en de geest
- Brengt je dichterbij je kern waardoor je los komt van negatieve emoties en destructieve denkpatronen
- Zelfinzicht en zelfacceptatie neemt toe waardoor het zelfvertrouwen groeit

➤ Ondersteunend materiaal:

- Syllabus met beschrijving van de oefeningen
- Geluidsopname op een stick die ondersteunend kan gebruikt worden bij de oefeningen thuis