


Workshops Vitaliteit Hartopener

Workshop 1: 'Positieve gewoontes'

We gaan aan de slag met aanleren van een effectieve ochtendroutine, het effect van een positieve mindset en hoe je hier zelf invloed op kan uitoefenen...




Tijdens deze workshop ontvang je meer informatie en concrete tips om je gedrag positief te beïnvloeden. Als je 's morgens begint met een krachtig ochtendritueel heeft dit een positieve invloed op je plannen, brein en gezondheid. Tijdens het ochtendritueel zijn er 6 acties die je onderneemt. De eerste letters van deze acties vormen samen het woord S.A.V.E.R.S., deze staan voor: Stilte, Affirmaties, Visualisaties, Exercise / beweging, Reading / lezen, Schrijven.

Workshop bestaat o.a. uit: theorie, meditatie, beweging en ontspanning.

Workshop 2: 'Energie managen'

Als je energie in overvloed hebt, ben je fit genoeg om te leven zoals je wilt. Het is dus zaak je energiebronnen regelmatig op te laden...




Een volle batterij betekent dat je beschikt over voldoende energie, dan ben je fit genoeg om te leven zoals je wilt. De batterij kan ook leeg raken door een hoog energieverbruik, het is dus zaak je energiebronnen regelmatig op te laden. We staan stil bij het effect van een optimale ademhaling, het fundament voor een goede energiebalans. Daarnaast komen we samen in beweging. Bijna niets heeft zoveel positieve effecten op ons lichaam als beweging. Het verbetert je geheugen, zorgt ervoor dat je beter slaapt en vermindert stress.

Workshop bestaat o.a. uit: theorie, ademhalingsoefeningen, energizers, concrete tips.

Workshop 3: 'Kracht van ademen'

Een optimale ademhaling is het fundament voor een goede energiebalans en zorgt voor topprestaties onder druk...




Met behulp van ademhalingsoefeningen breng je de ademfrequentie naar beneden, zakt je hartslag en zal je concentratievermogen sterker worden. Veel mensen ademen (te) snel. Door rustiger te ademen spaar je energie. Wetenschappelijke studies tonen aan dat ademhalingsoefeningen zeer effectief zijn. Trage, diepe ademhaling kan helpen bij stress, angst en slaapproblemen. Tijdens deze workshop gaan we aan de slag met verschillende ademhalingsoefeningen die men zelf kan toepassen gedurende de (werk)dag.

Workshop bestaat o.a. uit: theorie, persoonlijke test, ademhalingsoefeningen, ontspanning en concrete tips.

Workshop 4: 'Focus houden'

We kunnen onszelf trainen meer aanwezig te zijn bij de ervaringen in het moment. Dit verbetert de concentratie en het geheugen...



Een groot deel van ons leven wordt gestuurd door de automatische piloot, een automatisme dat we vaak niet eens in de gaten hebben, dit heeft voor- en nadelen. We kunnen onszelf trainen meer aanwezig te zijn bij de ervaringen in het moment en aandacht te hebben voor wat er nu is. Tijdens deze workshop zullen we kennismaken met een aantal stressreductietechnieken uit de mindfulness. Mindfulness vermindert piekeren en stress, verbetert focus en concentratie.

Workshop bestaat o.a. uit: theorie, bodyscan, mindful bewegen en concrete tips.

Workshops worden live op locatie (of online) aangeboden | Workshops zijn als serie en tevens los te volgen | Geen ervaring vereist, geschikt voor alle niveaus
De duur per workshop is circa 1,5 uur | Maximaal 12 personen per workshop