

FOCUS OP ONTSPANNING



Wellness: Focus op ontspanning

Doel:

Het creëren van een gezonde balans tussen lichaam en geest, tussen werk en privé.

Inhoud:

In deze workshop maak je kennis met vele vormen van ontspannen, positief denken en vooral genieten van het moment. Leer ontspannen en ervaar een gevoel van welbehagen en innerlijke balans. Wanneer je maar wilt! Lichaamswerk, mindfulness en energetisch werk zijn o.a. onderdeel van deze workshop. Kernwoorden zijn zelfreflectie, visualisatie, relativering, vertrouwen en ervaren.

Duur: 2 uur.

Resultaat:

Deelnemers zijn in staat om te leren ontspannen. 24/7 ontspanning te ervaren en zodoende de 'energie' weer op een gezond niveau te brengen.



werkfijn
houdt je gezond

WerkFijn
J.C. Kellerlaan 8a
Postbus 150
7770 AD Hardenberg
0523 208175
info@werkfijn.nl