



Training Mindfitness

*Hét ogenblik om je te
ontspannen, is wanneer je
er geen tijd voor hebt.*

Thomas Harris

Doel van de training

Medewerkers kennis laten maken met mindfulness en meditatie.

Verbeter je aandacht, concentratie en leef meer in het moment!

In deze training maak je kennis met de achtergronden en toepassing van mindfulness en meditatie. Mindfulness en meditatie zijn te vergelijken met naar de sportschool gaan. Daar train je je lichaam. In deze workshop leer je hoe je je geest kunt trainen.

Stress de baas

Door mindful te zijn en/of te mediteren kun je leren hoe je stress kunt hanteren en voorkomen. Mindfitness verlaagt de hartslag, bloeddruk en spierspanning en verbetert de nachtrust. Zelfvertrouwen en creativiteit nemen toe, je immuunsysteem krijgt een 'boost' en je wordt er gelukkiger van!

Oefening baart kunst

In de training staat oefenen centraal. We doen bekende mindfulness-oefeningen zoals aandacht voor de ademhaling en bodyscan. Op basis van 'Search Inside Yourself' een trainingsprogramma van het bedrijf Google, verkennen we wat meditatie is. Je ontvangt praktische handvatten en tips om thuis verder te oefenen.

Duur van de training

De training wordt op maat gemaakt voor uw bedrijf. De minimale duur bedraagt 1 dagdeel. Vanzelfsprekend kan er meer geoefend worden als er meer tijd beschikbaar is.

Zoals hiervoor al is aangegeven, krijg je praktische oefeningen mee naar huis. Het thuis oefenen is belangrijk. Het kost tijd om een nieuwe vaardigheid in de vingers te krijgen. Daarom is het zinvol om deze training te herhalen. Dat kan ook met een aantal kortere workshops. Tijdens het oefenen thuis word je niet in het diepe gegooid. Zinergie voorziet de deelnemers desgewenst van geluidsbestanden met oefeningen. Tussentijds is er altijd een mogelijkheid voor de deelnemers om contact op te nemen met de trainer.



**‘Beter
omgaan met
hectiek en drukte
in je leven’**

**‘Stop met
piekeren over het
verleden en de
toekomst’**

**‘Voel je
gelukkiger en
ontspannen’**

**‘Meer focus
en concentratie,
op het werk
en thuis’**

Wil je mindfit worden?

Voor meer informatie over inhoud en tarieven
T 06 – 38 92 00 92
E www.zinergie-online.nl

Ik sta je graag te woord,

Eline Wassink
Zinergie