

Your Vitality Boost

Het afgelopen jaar is de wereld veranderd en daarmee ook jouw wereld. Waarschijnlijk ziet jouw leven er nu anders uit dan een jaar geleden, waarin je er nog met volle moed tegenaan ging! “De schouders eronder” en we deden het met z’n allen! Flexibiliteit was er. Maar hoe doe jij dit nu? Heb je het idee dat je veel stress ervaart? Dat je kilo’s bent aangekomen? Last hebt van een vermoeid lijf en met name in je hoofd zit in plaats van in je hart?



HERKEN JE DAT?

Jij kan wel een boost op het gebied van vitaliteit en geluk gebruiken! Je hebt vooral **GEEN ZIN** in zware therapie, maar **WEL ZIN** in verandering en je kan daarbij wel een steuntje in de rug gebruiken.

Your Vitality Boost Programma:



Dit **6-weekse online programma** gaat jou helpen om je op meerdere vlakken weer vitaler te voelen. Of je dit nu acuut nodig hebt of dat je preventief aan jezelf wil werken, je bent bij ons aan het juiste adres. Wekelijks krijg je een live sessie van een uur samen met ons waarin we ingaan op verschillende thema's op mentaal, emotioneel en fysiek vlak. En tussen de sessies door ga je aan de slag met jouw eigen proces. De training zit boordevol kennis en praktische tools. Die reiken we aan met veel humor en plezier, precies wat je nodig hebt.

Jouw trainers:



Aangenaam, mijn naam is **Floor van der Steen** en ik ben psychiatisch verpleegkundige. Daarnaast ben ik trainer en coach op het gebied van vitaliteit en specialiseer mij met name op het gebied van overgewicht.

Zelf heb ik jarenlang overgewicht gehad en dit veroorzaakte bij mij heel veel mentale en fysieke problemen. Door een drastische keuze te maken 5 jaar geleden, is mijn leven op velen fronten veranderd.

Ik gun jou ook een verandering die je veel oplevert.



Hallo, mijn naam is **Lisanne van Niekerk**. Ik ben ademcoach, trainer en facilitator. Ik specialiseer me op het creëren van meer vitaliteit en verbinding tussen hoofd, hart en lichaam. Persoonlijk leiderschap, lichaamsbewustzijn en de adem zijn de rode draad in mijn werk.

Tijdens mijn studie heb ik een burnout gehad (die ik toen niet herkende). Sindsdien ben ik op zoek gegaan naar een manier om mijn eigen vitaliteit en plezier steeds meer te versterken. Dit alles is erop gericht om de beste versie van mezelf te kunnen zijn, op werk en thuis. Daar help ik jou ook graag bij.



Hi! Ik ben **Dewy Dagniaux** en deze samenwerking met de fantastische dames hierboven is net zo'n cadeautje voor mij als de training hopelijk voor jou gaat zijn! Ik heb altijd al een passie gehad voor dansen en sport én de wil om anderen te helpen. Onder de huidige omstandigheden vinden veel mensen het lastig om genoeg in beweging te blijven. Herken je dat ook? Volkomen begrijpelijk, maar hier kunnen we iets aan doen!

Je weet waarschijnlijk wat voor positieve effecten bewegen kan hebben, maar welke motivatie werkt nou voor jou? Laten we daar eens naar kijken! Ik beloof je dat we niet stil blijven zitten. 😊 Verandering begint namelijk bij beweging, so let's get moving!"

Jouw Wekelijkse Programma

Week 1: Wie ben jij?

We starten deze week met een 0-meting. Waar sta jij op dit moment op fysiek, mentaal en emotioneel niveau? Hoe zit jij in je vel en waar is ruimte voor verbetering? We leggen hiermee een basis voor de rest van de training. Verder gaan we in op de basis onderdelen die nodig zijn voor vitaliteit.

Aan het einde van deze sessie heb jij je ontwikkeldoel op papier gezet en is voor jou helder waar jij naartoe werkt in de komende weken.

Week 2: Patronen doorbreken

We gaan deze week aan de slag met jouw patronen. Maak je steeds dezelfde 'fouten', terwijl je jezelf zo had voorgenomen om het anders te doen? Vind je het lastig om ze te doorbreken? Wij bekijken allereerst welke patronen er zijn en gaan in op de mogelijke stappen die je kunt zetten om ze te doorbreken.

Aan het eind van deze sessie heb jij inzicht in beperkende patronen bij jezelf en heb je een aantal simpele tools om die te doorbreken.

Week 3: Zelfbeeld

Deze week verdiepen we ons in jouw zelfbeeld. Hoe is het met jouw zelfbeeld gesteld? Waar is jouw zelfbeeld op gebaseerd? Ben je afhankelijk van het applaus van een ander? Blijf je het liefste in je comfort zone?

Het heeft een ontzettend GROOT en POSITIEF effect wanneer jij zorgt voor een zelfbeeld waar je blij van wordt, dus daar gaan we mee aan de slag. Aan de hand van oefeningen leer je om jouw zelfvertrouwen te vergroten waarvan je de directe resultaten zal ervaren.

Week 4: Voeding

Deze week gaan we dieper in op hoe jij jezelf voedt. We kijken naar voeding op het gebied van fysiek, mentaal en emotioneel niveau, want voeding is meer dan eten wat je in je mond stopt. Je hebt goede voeding nodig voor optimale vitaliteit. Welke keuzes maak jij en hoe voed jij je vitaliteit?

Na deze sessie kan jij met alle nieuwe kennis die je hebt opgedaan bewust kiezen welke voeding je nodig hebt om jouw vitaliteit optimaal te boosten.

Week 5: Energie

We kijken vandaag naar jouw energiebalans. Waar krijg jij energie van en wat kost jou juist energie? Hoeveel tijd besteed jij aan nuttige dingen die jou helpen om vitaal je werk te kunnen doen? En aan dingen die energie slurpen? Deze week krijg jij handvatten om je dagindeling te veranderen. Dit rekening houdend met een optimale energiebalans, de hele dag door. We kijken naar verschillende aspecten zoals slaap, beweging, ademen, supplementen, stress en nog veel meer.

Na deze sessie kan jij bewust kleine veranderingen maken in jouw leven om met meer energie de dag te starten en door te gaan.

Week 6: Keuzes

Deze laatste sessie maken we de balans op en schaven we bij wat nog aandacht vraagt. Waar sta je nu, na 6 weken in dit vitaliteitsprogramma, en welke keuzes wil jij maken voor een vitale toekomst? Natuurlijk vieren we ook wat jij al bereikt hebt.

Deze week sluiten we de training af, maar het is DE START van een ander en vitaler leven.

Na deze sessie heb jij alle tools die je nodig hebt om meer vitaliteit te ervaren in je leven. Om met meer energie op te staan en de dag door te gaan. En wanneer het even wat minder gaat weet jij wat je kan doen om jezelf weer beter te voelen.

HOE WERKT DE TRAINING?

- ❖ Elke week een sessie via Zoom
- ❖ Duur: 60 minuten
- ❖ Elke week een whitepaper met opdrachten en theorie
- ❖ Ruimte voor vragen na de sessie en via de mail

Na 6 weken ervaar jij meer:

- ❖ Energie
- ❖ Durf je keuzes te maken
- ❖ Heb je meer rust in je hoofd

De kosten:

Deze 6-weekse training bieden we aan voor €349,- per persoon.

Vaak is samen leuker is dan alleen, dus bieden we je graag de mogelijkheid om als bedrijf/organisatie deel te nemen! De kosten hiervoor bedragen €3000,- (max. 10 pers. per training).

*Genoemde prijzen zijn ex. BTW

Extra opties:

Wil je meer persoonlijke coaching en/of beweging bij één van ons? Dat kan tegen een meerprijs.

Start volgend programma **Your Vitality Boost**:

11 Mei 2021 (9 – 10 uur, 6 dinsdagen achtereen)

We zien je aanmelding graag tegemoet! Geef je direct op door een mail te sturen naar yourvitalityboost@gmail.com.

Geïnteresseerd, maar zit je agenda al vol? Wil je dit organiseren voor jouw collega's of heb je andere vragen? Aarzel niet en stuur ons ook daarvoor gerust een mailtje!