

Vrouw & Vitaliteit, zaterdag 18 november 2017

Thema: Mind, Body & Soul

Toelichting Workshops

Efficiënt omgaan met je tijd, 2Differentiate

Herken je dat gevoel dat een dag niet voldoende uren heeft, je al moe bent voordat je ergens aan begint of dat je de hele dag druk bent met van alles, maar aan het einde van de dag niets concreets af heb kunnen strepen van je To Do List? In deze workshop leer je tijd (anders) te managen en prioriteiten te stellen.

Focus op je rollen, De Nieuwe Vrouw

Een betere balans leren vinden tussen alle rollen die je hebt, zodat je voldoende tijd overhoudt voor jouw persoonlijke ontwikkeling en groei. Je krijgt meer inzicht in je rollen die je hebt als vrouw en waar je meer energie van krijgt. Na de workshop kan je verder gemotiveerd aan de slag om de juiste keuzes te maken.

Get Inspired, Inspireer Je Toekomst

Hoe jij je mind, body en soul in balans kan brengen om zo het leven te leiden wat jij graag wilt. Deze drie elementen moeten ten alle tijden in balans zijn om je gezond, optimaal en fit te voelen. Je wordt geïnspireerd om alles uit jezelf te halen en optimaal gebruik te maken van je sterke kracht.

Kankerpreventie op NutriGeneeskundige wijze, Daniels NutriGeneeskunde

Je krijgt inzicht over kanker: risicofactoren, omgang en behandelingen. Wat is kanker en hoe ontstaat kanker? Waarom ik en de ander niet? Zijn er garanties om beter te worden? Zijn er wel kansen? Wat is NutriGeneeskunde? Reguliere en alternatieve geneeskunde. Keuze tussen 1 geneeskunde of combinatie?

Mindfulness, De Nieuwe Vrouw

Kom ervaren hoe je mindfulness oefeningen kunt toepassen om meer rust en balans in je drukke leven te vinden. Door regelmatig deze oefeningen te doen, kun je meer bewust worden van je gedachten, gevoelens en gewoontepatronen, zodat er meer ruimte en rust in jezelf en je dagelijks leven kan ontstaan.

Omgaan met Stress, PuntP Preventie

In deze workshop leer je beter met stress en (over)belasting om te gaan: wat is stress?, gezonde leefstijl, de invloed van denken en gedachten, emoties en omgaan met anderen. Je krijgt tips over omgaan met stress en spanning. Er worden ervaringen uitgewisseld en praktische ontspanningsoefeningen gedaan.

Vitaliteit en een positieve levensenergie, BK Spirituele Academie

Hoe kun je met geluk, fitheid en kracht in het leven staan? Er zijn een aantal universele wetten die je kunt leren toepassen. Deze wetten helpen je om vitaliteit, geluk, een positieve levensenergie en succes in je leven terug te krijgen of verder te versterken. Onderwerpen die in deze workshop aan de orde komen zijn: van slachtofferschap naar meesterschap, de wet van het geven, gedachtekracht en het effect daarvan, gedachten, energie en tijd op een waardevolle manier gebruiken, de wet van wederkerigheid. Met oefeningen, uitleg, beweging, zelfonderzoek en uitwisseling van praktijkvoorbeelden.