



BURN-OUT PROGRAMMA

VOORKOMEN - HERKENNEN - HERSTELLEN

Een uniek programma waarbij jij 6 maanden aan de slag gaat met het voorkomen, herkennen en herstellen van een burn-out onder professionele begeleiding.

Kom op 17 juni gratis kennis maken met Sandra de Jager, Miranda de Grootte en Gina Sandifort.

Zij informeren je ieder op hun eigen vakgebied over hoe je een burn-out kunt herkennen en voorkomen of hoe je hiervan kunt herstellen.

De combinatie van yoga, coaching, powerwalking en de expertise en ervaring van de dames zorgen voor een uniek programma!

BEN JIJ ERBIJ?



Wanneer: 17 juni 2019

Tijd: 19:30 tot 21:00 uur
(inloop vanaf 19:00uur)

Waar: Studio Let's go sport
Burgemeester van der Jagtkade 5
Hellevoetsluis

MIRANDA DE GROOTE

Leefstijl- en businesscoach

www.mirandadegroote.nl



VITAMULA COACHING

www.vitamula.nl



LET'S GO SPORT

www.letsgosport.nl



BURN-OUT PROGRAMMA

VOORKOMEN - HERKENNEN - HERSTELLEN



KOM JE VRIJBLIJVEND
KENNIS MAKEN?



Yoga is voor iedereen. Ook als je niet lenig bent, of jong en sportief.

Yoga zorgt ervoor dat je weer wat rust kunt ervaren en is echt een moment voor jezelf. Tijdens de yogalessen ontdek je wat jouw lichamelijke grenzen zijn. Want als je niet met je neus je knieën kunt raken kun je twee dingen doen. Doorgaan en blijven pushen, je lichamelijke grens overschrijden met blessures als gevolg. Of je kunt met zachtheid kijken naar de grens, deze te accepteren zoals het is of in ontspanning de grens verleggen.

En wanneer je regelmatig yoga doet, leer je deze grenzen ook in het dagelijks leven herkennen. En weet je hoe je reageert, en hoe het ook anders kan. In de yogalessen is er ook voldoende ruimte om te leren ontspannen, want dat is soms makkelijker gezegd dan gedaan.

En daarom kan yoga je helpen om een burn out te voorkomen, of helpt het bij herstel van een burn out.

Kijk voor meer informatie op www.vitamula.nl of neem contact op met;

Sandra de Jager
Vitaliteitscoach en Yogadocent



06-136 80 737 - info@vitamula.nl



Herken jij de signalen van een burn-out? Weet jij wanneer je over het randje dreigt te vallen?

- Voel je je futloos, moe en lusteloos?
- Ben je gejaagd, gespannen en voel je een onverklaarbare onrust?
- Heb je het (te)druk, een volle agenda, veel aan je hoofd en (te)veel ballen in de lucht te houden?
- Slaap je slecht, lig je te piekeren en word je moe wakker?
- Ben je minder blij en gelukkig?
- Maak je je zorgen over je gezondheid?

Krijg inzicht in jouw manier van leven, je emoties, waar die vandaan komen en hoe je ze kunt transformeren van negatief naar positief. Hoe komt het dat jij nog niet hebt bereikt wat je zo graag zou willen? Welke angsten en negatieve overtuigingen draag je bij je? Hoe krijg je de grip op jouw leven en het overzicht weer terug?

Tijdens 1 op 1 sessies gaan we de diepte in om jouw plezier, rust en geluk weer terug te halen.

Kijk voor meer informatie op www.mirandadegroote.nl of neem contact op met;

Miranda de Groot
Leefstijl- en businesscoach



06-133 68 699 - info@mirandadegroote.nl



Powerwalken helpt stress, spanning en dagelijkse zorgen te verminderen.

Het stelt je in staat om problemen los te laten en je focus opnieuw in te stellen om de juiste mate van concentratie te handhaven.

Daarom is het een effectieve manier om jezelf wat tijd te gunnen en je zorgen los te laten. Terwijl we powerwalken laten onze hersenen serotonine en endorfine vrij. Dit zorgt voor een kalmere gemoedstoestand. Bovendien helpt het om je motivatie te behouden, doordat het je in staat stelt om het hectische tempo van je werk even los te laten.

Aan de andere kant verbetert powerwalken, net als elke andere sport, jouw cognitieve functies, met name de snelheid waarmee we informatie verwerken en opslaan.

Naast het verminderen van stress heeft powerwalken nog meer voordelen zoals het verbeteren van de slaapkwaliteit, het vergroten van zelfvertrouwen, stimuleert creativiteit en verbetert de algemene gezondheid.

Kijk voor meer informatie op www.letsgosport.nl of neem contact op met;

Gina Sandifort
Personal Trainer



06-532 498 71 - info@letsgosport.nl