

WORKSHOP

SLAPEN DOE JE OVERDAG

Inleiding

Welke vraagtekens roept het bij jou op als je deze titel leest? Vast een heleboel!

In deze workshop neem ik je mee in de wereld van adem & slaap. Want onze ademhaling heeft onbewust veel te maken met onze nachtrust. Hoe jij ademt bepaalt jouw **basisgezondheid**. Gelukkig kun je leren om je adem bewust te sturen zodat de adem vóór je kan werken. Het **bewust sturen** van je ademhaling kan wonderen verrichten voor je gezondheid, zowel fysiek als mentaal. Het is een van de meest praktische, effectieve en bovendien 100% natuurlijke manier om allerlei klachten te **voorkomen** of **genezen**. In deze workshop ga jij nieuwe inzichten opdoen over hoe je de kracht van de adem kunt inzetten voor de nachtrust die jij voor ogen hebt.

Inhoud

We nemen je in deze workshop mee in de wereld van ademhaling.

- Wat is de invloed van mijn ademhaling op mijn **slaap**?
- Hoe kun je bewust worden van hoe je ademhaling je **slaap beïnvloedt**?
- Wat is de invloed van je ademhaling op je **lichaam en geest**?
- Wat is de relatie tussen stress en mijn ademhaling?
- Hoe kun je middels ademhaling tot **een betere nachtrust** komen?

Resultaat

Na het volgen van deze workshop ben je geprikkeld en aan het denken gezet over hoe jij jouw eigen dag inricht en wat dat betekent voor jouw slaapkwaliteit. Het eerste zaadje is geplant. Je hebt inzichten opgedaan over de relatie tussen stress en ademhaling. Daarnaast heb je ervaren wat een adem oefening met je kan doen en heb je concrete handvatten om jouw slaapkwaliteit te gaan bevorderen.

En hoe nu verder? Laten we daar een nachtje over slapen ;).

Aanbod

- Workshop van 1,5 uur
- Fysiek: maximaal 20 personen
- 1 trainer
- Doelgroep: alle medewerkers