

Overtuig jezelf,
alleen of samen
met collegae.

Ervaar de kracht van
gezonde keuzes.



Ook jij kunt het.
We zien je graag.
Bewuster leven,
bewuster Vitaal!

Informatie:
John van Heel | j.vanheel@efaa.nl | 06-53623485
Sonja Baetsen | Renate van der Schans | info@debasisweert.nl | 0495-532334

LifeStyle **Vitae**
Leefstijlclub

de Basis
voor optimale zorg

LifeStyle **Vitae**
Leefstijlclub

de Basis
voor optimale zorg

Bewuster Vitaal!

In je leefstijl
omgaan met stress.

Ervaar Mindfulness en
haptonomie.

Werk aan fysieke
uitdagingen, wordt
mentaal sterker en
ga actiever en
bewuster leven.

Just
do it!

Ga voor een fit lijf
én een helder hoofd
in 8 sessies.

Voor groepen,
bedrijven en
individueen.



Bewuster Vitaal: het beste van twee werelden

Life Style **Vitae**[®]
Leefstijlclub

de Basis
voor optimale zorg

- Stress heb je nodig, maar hoe blijf je in balans?
- Wil je actiever leven?
- Hoe kun je mindfulness integreren in je leven?
- Fysiek en mentaal fit worden?

Werken aan je lijf is belangrijk.

Maar als je hoofd altijd 'vol' zit zijn de effecten van gericht bewegen minimaal.

Maak daarom kennis met ons Bewuster Vitaal programma. Je combineert fysieke en mentale fitheid.

We laten je op verschillende manieren bewegen, via bootcamp, pilates, core conditioning en stretching.

En via mindfulness leer je hoe je maximaal aandacht hebt voor datgene wat je doet en word je bewust van je patronen.

Werk aan jezelf en laat je inspireren!

In acht intensieve sessies ga je fysiek vooruit. Je balans wordt beter, net als je coördinatie, core kracht en lenigheid. In je hoofd wordt het minder druk.

Je komt dichterbij je gevoel en je ervaart wat echt ontspannen voor jou kan doen.

Na Bewuster Vitaal weet je dankzij onze adviezen over voeding, bewegen en mentale ontspanning hoe je je lijf fit en je hoofd helder houdt.

Bewuster Vitaal is speciaal voor jou ontwikkeld door twee gerenommeerde gezondheidsbedrijven in Weert.

Life Style Vitae Leefstijlclub tekent voor de sportieve activiteiten.

De Basis voor optimale Zorg verzorgt de onderdelen mindfulness en haptonomie en laat je bewust worden hoe je vanuit je eigen zijn beweegt.



Het programma:

Elke week op donderdag!

Elke week vindt er een activiteit plaats. De ene keer met nadruk op mindfulness en je ontwikkeling als mens. De andere keer starten we met een korte leefstijl workshop, gevolgd door een fysiek uitdagende training.

Tijd : 14.00-16.00 uur (in overleg met deelnemers)

Locatie : Life Style Vitae Leefstijlclub, Houtstraat 10 in Weert
of De Basis voor optimale Zorg, Noordkade 2 in Weert.

Acht sessies:

1. Introductie gezond bewegen en groepsles Pilates
2. Kennismaken mindfulness en mindful bewegen. Hoe integreer je dit in je leven.
3. Vitale voeding en les core stability
4. mindful eten. Hoe herken je je automatische patroon? Handvaten om dit te veranderen.
5. Mentale fitheidstraining en Stretch en mobiliteitsles
6. Herken jouw stressreacties. Leer waar jouw mentale en fysieke grenzen zitten.
7. Vitaal leven model en bootcamp training.
8. Vitaliteit vergroten. Allerlei bewegingsvormen en mogelijkheden om je vitaler te voelen in het dagelijks leven.

Ga voor een fit lijf
én een helder hoofd
in 8 sessies.

Voor groepen,
bedrijven en
individueel.

