



VitaliteitsGroep

Daar word je beter van

WORKSHOP LAAT LOS DIE STRESS

FYSIEK, EMOTIONEEL & MENTAAL

088-2010 500 info@vitaliteitsgroep.nl



WORKSHOP

Verminder je stressniveau en vergroot je veerkracht met TRE (Tension & Trauma Releasing Exercises)

Je kunt zo gewend zijn geraakt aan stress dat het je niet eens meer opvalt; het is een onderdeel van je geworden.

Chronische stress zorgt ervoor dat je zenuwstelsel continu stresshormonen aanmaakt. Je staat de hele dag 'aan'. Dit kan leiden tot chronische spanning, pijn en ziekte, ondefinieerbare klachten en een verzwakking van je immuunsysteem.

TRE® is een methode die je helpt om dagelijkse en chronische stress en spanning in je lichaam te ontladen.

Door hele praktische oefeningen word je rustiger, meer gegrond en relaxed op zowel fysiek, emotioneel als mentaal vlak.

Het bevordert een sneller herstel van stress- en burn-out klachten omdat je na de workshop ook thuis met de TRE-oefeningen actief aan de slag kunt.

Met deze workshop doorbreek je het patroon van chronische en dagelijkse stress. Je laat de opgebouwde spanning los op 3 lagen:

- Fysiek
- Emotioneel
- Mentaal

Je ervaart minder:

- Zorgen en angst
- Conflicten
- Onrust in je lichaam
- Stramme spieren
- Hoofdpijn
- Vastzittende oude patronen
- Symptomen van PTSS

Je ervaart meer:

- Innerlijke rust en ontspanning
- Emotionele veerkracht
- Energie en uithoudingsvermogen
- Regie en flexibiliteit

Voor wie is deze training?

- Teams
- Medewerkers met stress-klachten
- Medewerkers die burn-out thuis zitten

DETAILS

Aantal deelnemers: minimaal 4, maximaal 16 personen

Datum: in overleg

Programma/tijdstip:

1 dagdeel

Locatie: nader te bepalen, locatie- en cateringkosten voor eigen rekening

Investering: € 1.250 tot max 8 personen (1 trainer)
€ 1.950 tot max 16 personen (2 trainers)

Facilitator: 1-2 VG-trainer(s)

