

## Mindful Moving: met aandacht in je kracht

**Energiek en ontspannen naar je werk, vol zelfvertrouwen je medemens tegemoet treden, meer balans en grip op werk en privé. Kortom, zeggenschap over jezelf, je prestaties en je leven. Het kan!**

### MAIK

De training Met Aandacht in je Kracht bestaat uit een unieke combinatie van mindfulness, (hard)looptraining en eenvoudige krachtoefeningen. Onder begeleiding van een gecertificeerd mindfulnessstrainer/bewegingsprofessional, leer je in acht weken tijd je aandacht op een constructieve manier te richten op het hier en nu.

Tijdens de MAIK-training focus je op wie je bent en wat je wilt en wordt jouw vermogen aangesproken om bewust om te gaan met grenzen en (andere) keuzes te maken. Je voert weer zelf de regie over je leven, waardoor je meer plezier krijgt in wat je doet en stress minder kans krijgt.

### Voor wie?

Deze praktische training is voor iedereen zinvol. Er wordt uiteraard rekening gehouden met je fysieke mogelijkheden. Doel is een half uur duurlopen zonder blessures. Voorafgaand aan de training wordt je uitgenodigd voor een persoonlijk telefonisch intakegesprek.

### Programma

De training omvat acht wekelijkse trainingsdagdelen van 2,5 uur. Het programma bestaat enerzijds uit een duurloop/powerwalktraining en anderzijds uit eenvoudige kracht-, rek-, strek-, coördinatie-, ademhalings- en ontspanningsoefeningen.

Onderwerpen die aan bod komen:

- Inzicht in de automatische piloot
- Waarnemen
- Onderzoeken van grenzen en mogelijkheden
- Stress: Wat brengt jou uit je evenwicht?
- Stress en stressrespons
- Communicatie
- Voor jezelf zorgen
- Einde en begin

### Investering

De kosten voor de training 'Met aandacht in je kracht' (8 wekelijkse sessies van 2,5 uur) zijn € 350,- per persoon voor particulieren en € 450,- voor zakelijke deelnemers. De bedragen zijn inclusief BTW.

### Aanbeveling

Deze training is een ideale voorbereiding op de 8 weekse mindfulness training die aansluitend plaats kan vinden. Zie de website voor meer informatie.

Aanmelden of meer informatie: Jan-Paul Buijk - 06 2251 3841 - [jpbuijk@ventro.nl](mailto:jpbuijk@ventro.nl) - [www.ventro.nl](http://www.ventro.nl)

