

Workshops bij Action4Vitality – April/Mei 2019

- A.** Zaterdag 20 april (1) – en 4 mei (2) van 11.00 – 13.00 uur **Focus4Vitality**: leuke workshop van 2 bijeenkomsten op de zaterdag, met alle aandacht voor het verbeteren en leren volhouden van vitaal gedrag. Wat is bij jou de stressor? Wat is het Eco-systeem precies en leer hoe je vitaal gedrag blijvend kan blijven volhouden. Met leuke opdrachten, tips en trics. Een must voor iedereen die af en toe (teveel) schommelt in vitaliteit. Deelnamekosten: EU 35,00 p.p. voor leden – EU 50,00 voor niet-leden.

Of/en doe je mee aan losse modules van 1,5 uur:

- B.** Zaterdag 11 mei: 11.00 – 12.30 uur **Workshop Beter Bewegen en Slapen**
Wanneer beweeg je genoeg? Wat zijn eigenlijk de normen en hoe krijg ik het vanzelf voor elkaar iedere dag aan deze norm te komen? Wat zijn de tips en trics om steeds voldoende beweging te behouden? En: slaap je eigenlijk wel goed en genoeg? Waarom is slaap zo ontzettend belangrijk? Waarom heb ik (soms) last van slapeloosheid en wat kan ik er allemaal zelf aan doen?
Deelnamekosten: EU 20,00 p.p. voor leden – EU 25,00 voor niet-leden. Eu 10,00 voor als je Focus4Vitality hebt meegemaakt.
- C.** Zaterdag 18 mei: 11.00 – 12.30 uur **Workshop Omgaan met Stress en Multitasken**
Stress is vaak de grootste boosdoener om jou uit evenwicht te brengen, waardoor je uit je ritme raakt om goed voor jezelf te blijven zorgen. Hoe zit dat eigenlijk bij jou? Welke stress ervaar jij? Leer bewust kijken naar jouw leven en leer hoe je daar beter mee om kan gaan in de toekomst. En: ook Multitasken is funest voor focus op vitaliteit. Veel voorbeelden en tips en trucs!
Deelnamekosten: EU 20,00 p.p. voor leden – EU 25,00 voor niet-leden. Eu 10,00 voor als je Focus4Vitality hebt meegemaakt.
- D.** Zaterdag 25 mei: 11.00 – 12.30 uur **Workshop Functioneel Voeden**
Weet jij eigenlijk nog wat je allemaal wel/niet mag eten voor een goede gezondheid? Zie jij de bomen in het bos nog? Wordt jij ook gek van alle berichtgeving in kranten, op tv en op social media met bijvoorbeeld dieet-dit, detox- dat, koolhydraat-arm, ongezonde e-nummers? Zou jij op een andere manier willen leren omgaan met voeding? Deze workshop gaat over *gezond voeden*. Deze workshop geeft voldoende input voor een blijvend gezond voedingspatroon en zal jouw (verstoorde?) relatie met voeding voorgoed kunnen veranderen. Deelnamekosten: EU 20,00 p.p. voor leden – EU 25,00 voor niet-leden. Eu 10,00 voor als je Focus4Vitality hebt meegemaakt.
- E.** Of wil je na lang uitstellen eindelijk een start maken met gezonder leven en spelenderwijs je steeds vitaler gaan voelen? Of ken je iemand voor wie dit geweldig zou zijn? Doe dan (samen) mee aan deze unieke wandelende cursus **Walking4Vitality!**

Iedere woensdagochtend 11.00 – 12.15 uur op 22 mei – 29 mei - 5 juni – 26 juni– 3 juli –10 juli en 4 focusdagen op 4 sep – 2 okt – 6 nov – 4 dec. Maak de beste start met vitaler leven met deze unieke 10 daagse cursus! Tijdens een heerlijke boswandeling maak je letterlijk en figuurlijk stappen voor een vitaler leven. Leer tijdens het sportief wandelen (ieder niveau kan meedoen) te focussen op gezond gedrag, zoek de stressoren bij jezelf maar leer ook de technieken om dit gezonde gedrag vol te blijven houden. Met na afloop van deze cursus nog 4 extra focusdagen in het najaar. (= 10 bijeenkomsten van 75 minuten).
Deelnamekosten hele cursus: EU 195,00 p.p.

Voor deelname aan de workshops/cursussen geldt: wie het eerst komt, heeft een plekje! Opgave: uitsluitend via email info@action4vitality.nl Vermeld aan welk onderdeel jij wilt meedoen.