

WORKSHOP BREIN FITNESS EN ADEMWERK

FLOREREN IN EEN STEEDS SNELLERE, UITDAGENDE WERELD

Kun je je hoofd nog boven water houden of loopt je emmer steeds vaker over? Heb je het gevoel altijd druk te zijn? Slaap je niet meer zo goed en ben je steeds vaker vermoeid en gevoelig voor prikkels? Of wil je juist voorkomen dat het zover komt? Dan is deze workshop iets voor jou!



WE LOPEN EVOLUTIONAIR ACHTER

Evolutie is het fenomeen waarbij levende organismen zich aanpassen aan veranderende omstandigheden. Ook mensen zijn daar uitstekend toe in staat. Het heeft ons gemaakt tot de versie die we vandaag de dag zijn. Maar voor evolutie is tijd nodig, soms wel honderden zo niet duizenden jaren. Als we kijken naar het tempo waarin de wereld om ons heen zich heeft ontwikkeld de afgelopen decennia kun je vrij snel concluderen dat het onmogelijk is geweest voor het menselijk brein om daar in mee te kunnen. En dat blijkt ook wel. Psychische klachten en mentaal verzuim reizen de pan uit en ook ons lichaam heeft steeds meer moeite met alle veranderingen in de maatschappij.



WAT MAG JE VAN DEZE WORKSHOP VERWACHTEN?

Op een mooie externe locatie krijg je in één dag (9:30 – 16:30) inzicht in de mate waarop onze hersenen in de huidige maatschappij overbelast raken en je krijgt tips en handvatten wat je daar aan kunt doen. We nemen je mee in de kracht van ademwerk en lichaamswerk en hoe dat heel nauw samen gaat met breinfunctie.

Op basis van herkenbare voorbeelden (waaronder een unieke ervaring in VR) leer je meer over hoe onze hersenen werken en hoe dat samenhangt met gezondheid van lichaam en geest. We vertellen je over neurochemie (de biologische processen in ons brein) en het zal je verbazen wat daarop allemaal van invloed is. De samenwerking tussen brein en lichaam komt daarbij ook aan bod.



Tijdens de workshop zul je ervaren hoe ademhaling je kan helpen en hoe de combinatie met je brein daarin essentieel is om (weer) meer te floreren in de huidige veeleisende tijd. Je leert meer veerkracht en flexibiliteit op te bouwen, dichterbij jezelf te komen en zo gezonder en gelukkiger door het leven te gaan.

Veel gehoorde reacties na afloop van de workshop zijn “*ik heb nooit geweten dat brein en adem zo met elkaar verbonden zijn*”, “*enorm leerzaam met mooie tips die ik eenvoudig toe kan passen in mijn leven!*”...

WIL JE MEER WETEN? WE HOREN HET GRAAG!

Marc van Lokven

Marvalous Health

Bruistensingel 200

5232 AD 's-Hertogenbosch

073 208 9120 | 06 5150 2726

marc@marvaloushealth.com