

# WORKSHOP BREIN FITNESS

## 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 evolueren. 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?

In een dagdeel van 4 uur (eventueel op eigen locatie) krijg je inzicht in de wijze waarop veranderingen in de maatschappij en technologische ontwikkelingen, veelal onopvallend, van invloed zijn op onze mentale en fysieke gezondheid en uiteindelijk op ons levens- en werkgeeluk. Je krijgt concrete handvatten hoe je daar beter mee om kunt gaan en je veerkracht kunt verhogen.

Op basis van herkenbare voorbeelden en een unieke ervaring in Virtual Reality leer je meer over de werking van je hersenen 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, gedachten en je biochemie, komt daarbij ook aan bod.



Tijdens de workshop zal duidelijk worden wat de grootste oorzaken zijn van de vele mentale uitdagingen, maar ook wat je kunt doen om (weer) meer te floreren in de huidige veeleisende tijd en hoe je kunt werken aan meer veerkracht en flexibiliteit, niet alleen mentaal, maar ook fysiek. Het doel is om dichterbij jezelf te komen en zo gezond en gelukkig mogelijk door het leven te gaan.

Veel gehoorde reacties na afloop van de workshop zijn “*wauw, dit heb ik me nooit zo gerealiseerd*”, “*wat een enorme eye-opener!*”, “*dit moeten meer mensen weten*”...

## 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