



ZATERDAG 13 APRIL

'ALLES IS ANDERS' WEKEN

**Kosten: € 15,00 voor 1x Sylvain + Sandra
€ 25,00 voor de gehele dag**

**13.00-13.15 uur Inloop met een drankje en gezonde snack
Met als uitnodiging om het ontbijt over te slaan**

**13.15-14.15 uur Lijf en Brein deel 1
Ontdek de kracht van ademen en beweging**

Door Sylvain Gaspersz

Maak een kleine reis langs je lijf en brein en ontdek hoe je ademhaling kunt gebruiken om in stressvolle situaties het overzicht te behouden, in verbinding met jezelf te blijven en weer rustig kunt worden.

Ademen, we doen het allemaal al ons hele leven en toch zijn er veel mensen die de ademhaling niet optimaal gebruiken. Door allerlei gebeurtenissen kan je patroon van ademen ontregeld raken en kan de verbinding met jezelf maar ook met je omgeving verbroken worden. De manier waarop je ademt heeft grote invloed op je fysieke en emotionele staat van zijn. Door bewust je ademhaling te sturen heb je direct invloed op wat er zich afspeelt in jouw lijf en brein. Het bewuster ademen leert jou hoe je controle kunt krijgen over stressvolle situaties en kunt zorgen voor **meer focus, verbinding, emotionele balans en mentale kracht**.

14.15-14.30 uur Pauze zonder koeken

14.30-15.00 uur Body Balance: 'de kunst van zelfregulatie'

Door Sandra van Schijndel

Hoe sta jij in verbinding met jezelf en de wereld om je heen? Hoe spelen jouw bewegingen, voeding en hoofd-hart connectie hierin een rol? Voelen en ervaren is daarbij onze eerste taal. Ons zenuwstelsel is daarom onze beste vriend.

De basiswetten van de natuur zijn heel simpel. Overdag zijn we in beweging (liefst veel), werken we en in de avond rusten we. Heb je die dag hard gewerkt, dan is hard herstellen nodig. Echter levert herstellen minder dopaminepunten op. De tussendoortijd van A naar B is erg belangrijk. Voor ons zenuwstelsel is het prettig om de ene actie rustig te laten voortvloeien op de volgende. Neem jij tijd om tussendoor te voelen hoe het met je gaat, af te schakelen of even niets te doen? Gewoon te zijn in de tijdlijn.

Ik neem jullie mee met een aantal bewuste fysieke acties, die als je deze consistent integreert in je dagelijks leven, je natuurlijk herstel makkelijker verloopt. Met andere woorden, zo ga jij met jouw eigen natuur mee. Dan kunnen spieren ontspannen, dan is je bindweefsel flexibel zonder verklevingen en is je ademhaling en hartslag rustig.



ZATERDAG 13 APRIL

'ALLES IS ANDERS' WEKEN

Als je deze natuurwetten stelselmatig negeert, of weerstand biedt, dan geeft jouw lichaam signalen af. Honoreren we deze signalen, dan komt je vanzelf weer in balans.

Als het vrouwenlichaam in een bepaalde leeftijd raakt, dan gaat er hormonaal en dus ook fysiek het een en ander veranderen. Jullie ontvangen tips en triggers hoe we veerkrachtig door de overgang kunnen gaan

Door het lichaam een extremere prikkel te geven, wordt het zenuwstelsel geactiveerd om vervolgens weer in balans te raken. Sylvain gaat ons deze trip laten beleven. Om het vandaag een keer anders te doen, nodig ik je het ontbijt overslaan te slaan. Zo beginnen we vandaag samen nuchter aan deze mooie middag.

15.00-15.30

Pauze met voeding voor het vrouwenlichaam

15.30-16.30 uur

Lijf en brein workshop deel 2

Door Sylvain Gaspersz

In de tweede workshop komt beweging en het lichaam in combinatie met ademhaling centraal te staan. Hoe kun je op eenvoudige wijze het lichaam in optimale conditie krijgen en behouden? Een aanbod van diverse oefeningen die eenvoudig toe te passen zijn.

In deze workshop wordt je brein geprikkeld en krijg je tips aangereikt, in combinatie met ademhaling hoe je dit in je dagelijks leven kunt toepassen!