



Module Energy

Adem

Module Energy

Adem

Adem is onze belangrijkste energiebron.

Door bewuste ademhaling zorg je voor meer vitaliteit, meer ontspanning en een leeg hoofd.

Het effect van een verstoorde ademhaling kan uiteenlopende gevolgen hebben: Verstopping, vermoeidheid, koude voeten, koude neus, duizeligheid, depressie, burn-out, hartritme stoornissen, hoofdpijn, hyperventilatie, paniekaanvallen, slecht en onrustig slapen, niet kunnen ontspannen, verstijven van de spieren in het lichaam,

Het grootste voordeel van adem is dat je het altijd bij jou hebt en dat het eenvoudig is om met adem te werken.

In deze workshop krijgen we een inzicht in hoe onze adem verbonden is met onze geesttoestand en leren we verschillende ademhalingstechnieken.



Adem



- Doelgroep: arbeiders en/of bedienden
- Duurtijd: workshop: 3 uur (eenmalig)
- Groepsgrootte: 12 tot 15 mensen
- Ondersteunend materiaal: syllabus met beschrijving van de oefeningen alsook een platform met ondersteunende oefeningen



An overview of our other trainings

Longer Programs

- Leading by living your full potential
 - 9 of 14 volle dagen
 - Doel: design your own life
- Rust vinden in een hektische wereld
 - 8 sessies van 2 uur
 - Mindfulness programma gefinetuned op de bedrijfswereld
 - Doel: train de flexibiliteit van je geest



An overview of our other trainings

Longer Programs

- Connect with your inner power
Stress Release Program
 - 6 sessies van 3 uur
 - Doel: Empower yourself by releasing yourself from fysical, mental and emotional stress



An overview of our other trainings

Workshops

- Energy
 - Module slaap
 - Module Adem
- Body : gericht op het losmaken van lichamelijke stress
 - Fit@the_work_floor (arbeiders)
 - Get in balance (lichamelijke en mentale stress)



An overview of our other trainings

Workshops

- Mind
 - Get Space in the mind
 - Get in Balance
 - Turn all your good intentions into success
- Life and relationships
 - Stand grounded in your life and work
 - Compass to success
 - Become an effective leader



Contacteer ons voor vragen!



Tarayogini

Stationsstraat 120

9690 Kluisbergen

Belgium

maaike@tarayogini.be | +32 477 79 50 23 | www.tarayogini.be