



BUSINESS & BREATHWORK TOOLKIT



GEEF JOUW MEDEWERKERS HET KADO VAN EEN ADEMSSESSIE

EEN MOMENT VAN RUST, ONTSPANNING EN ME-TIME TIJDENS EEN DRUKKE WERKDAG BRENGT NIEUWE ENERGIE, CREATIVITEIT EN VERBINDING.

Het is druk. Iedereen werkt hard en is de hele dag geconcentreerd bezig met de dienstverlening. Iedereen staat aan. Denken. Analyseren. Plannen maken. Bezig met dat gesprek van net en die meeting van morgen. Snel even een koffietje pakken en weer door.

SLOW DOWN TO MOVE ON

Als we continue Aan staan heeft ons hoofd en ons lichaam geen tijd om te ontspannen en te herstellen. We gaan maar door en door. En hoewel hier veel bereikt mee kan worden, kan het z'n weerslag hebben op de fysieke, emotionele en/of mentale gezondheid van mensen.

Calm your Breath = Calm your Mind & Body

De adem is een prachtige tool om rust en ontspanning te geven aan lichaam en mind. Door het vertragen van de ademhaling geef je een signaal af dat 'het veilig is'. Het oeroude mechanisme van je lichaam reageert hierop door te ontspannen. En naast dat dit gezond voor je is en je herstel bevordert, gaat er in deze ontspanning een nieuwe wereld voor je open. Een van innerlijke rust. Van nieuwe energie en inspiratie. Nieuwe creatieve ideeën kunnen opkomen. Ineens weet je heel helder wat je te doen staat.

De magie en kracht van adem

Hoe mooi is dat om jouw medewerkers de magie en kracht van ademhaling te laten ondervinden. Want ademen doen we toch, de hele dag, dus laten we het dan optimaal benutten.



TOOLBOX:

- vision workbook
- online video met achtergrond informatie
- live sessie van 1 à 2 uur (welkom, lichte stretch bewegingen, strong breathing, slow breathing, meditatie en afsluiting)

details en tarief: op [aanvraag](#)



Ik kijk uit naar onze ontmoeting

Ik ben Tamara! En ik combineer mijn achtergrond als bedrijfskundige met jarenlange ervaring in de corporate wereld met mijn kennis als breathwork instructor.

En waar ik vaak de reactie krijg dat dit twee uiterste zijn voel ik het als mijn missie om deze twee werelden met elkaar te verbinden.

Als geen ander ken ik de drukte van het bedrijfsleven. Veeleisende klanten. Deadlines. Rennen van meeting naar meeting. Ik ging er goed op. Totdat ik ineens dacht "maar het kan en mag ook anders".

Ik geloof oprecht in SLOW DOWN TO MOVE ON.

Zo stopte ik met mijn job en nam mijn eigen Slow Down moment. Om te herijken waar ik stond en bewust te kiezen waar ik heen wilde.

En dat bracht me bij Breathwork. Onze ademhaling is een perfecte tool om onszelf een slow down moment te geven. Een moment van rust tijdens een drukke dag. Een moment van intunen op hoe het gaat en de drukte van de buitenwereld even te laten voor wat het is.

Mijn idee is dat we niet de hele tijd hoeven (en kunnen) aanstaan. Sterker nog, juist in de momenten van Slow Down kun je weer nieuwe energie en inspiratie vinden. Is er ruimte om weer bewust aandacht te geven aan je richting voor de komende periode.

En juist ook in business.

Dus wat mij betreft komen deze werelden perfect bij elkaar samen en ik laat het je graag ervaren!

Tamara

