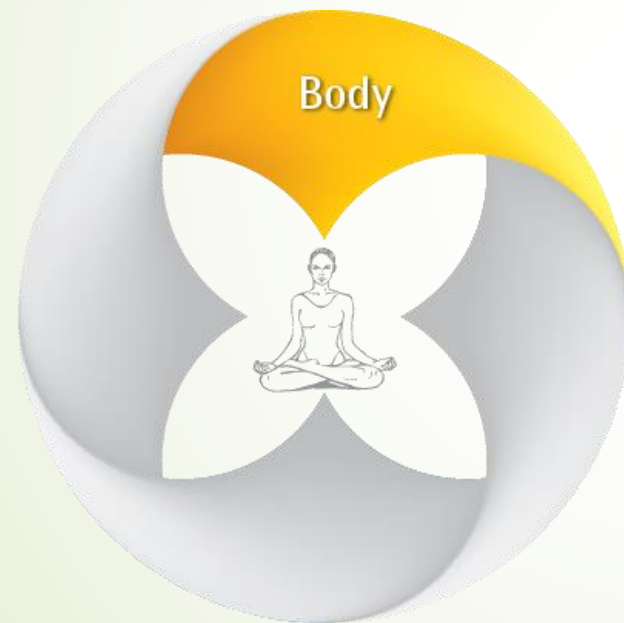


# Modules:

De meest van onze modules bestaan uit sessie van drie uur.

We bekijken echter steeds samen met U welk doel u wenst te bereiken en welk budget (in tijd en geld) dat U ter beschikking stelt.

- ▶ Body:



- ▶ Gericht op fysieke stress

- ▶ Module Fit@yourdesk
- ▶ ModuleFit@the\_work\_floor

- ▶ Gericht op fysieke en mentale stress

- ▶ Get in Balance
- ▶ Get space in the mind

- ▶ Yoga@work

- ▶ Tibetan Healing Yoga
- ▶ Tog Chöd – zwaardiyoga

- ▶ Voeding en sport (werk ik samen met een partner)



# Fit@your\_desk

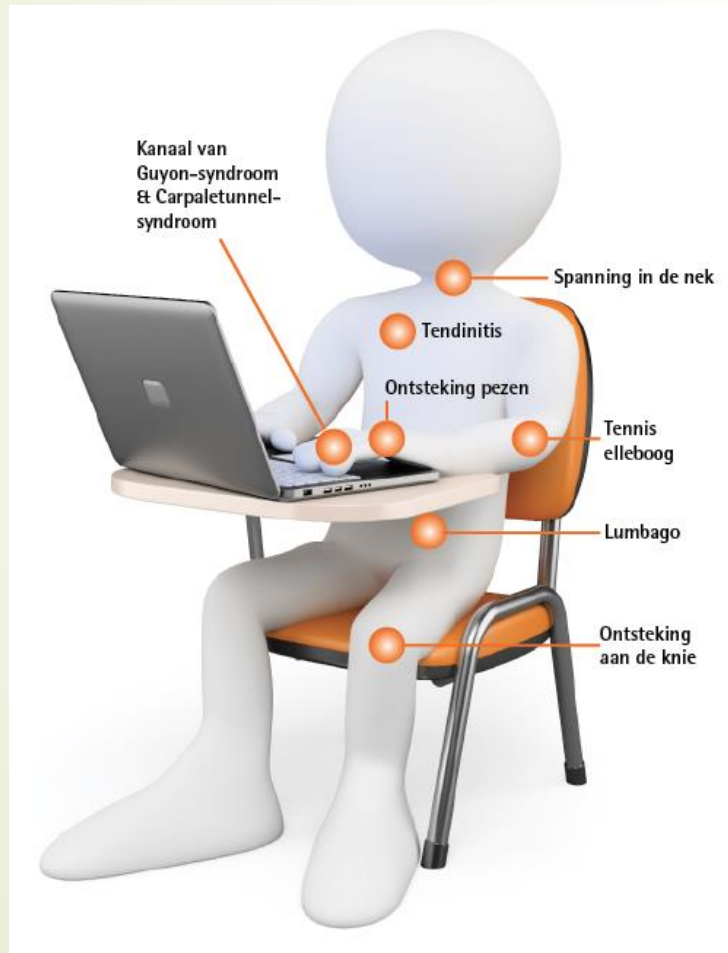
Het Fit@your\_desk programma werkt preventief voor muscoskeletaire aandoeningen en op de ogen.

Mensen die een bureaujob doen zitten het grootste deel van de dag.  
Dit vormt een ideale voedingsbodem voor allerlei klachten van het bewegingsapparaat.

Alsook het voortdurend werken op een beeldscherm verzwakt de ogen.

In deze module werken we met 6 eenvoudige bewegingsoefeningen.  
De oefeningen zijn specifiek gericht op de probleemzones.  
Alle oefeningen kunnen op een bureaustoel uitgevoerd worden.

# Fit@your\_desk



- Doelgroep: bedienden
- Duurtijd workshop: 3 uur (eenmalig)
- Groeps grootte: 12 tot 15 mensen
- Voordeel:
  - Ontstressen van de zones die belastend zijn voor mensen die meer dan 3 uur bureauwerk doen per dag.
- Ondersteunend materiaal: syllabus met beschrijving van de oefeningen



# Fit@the\_work\_floor

Het Fit@the\_work\_floor programma wordt opgemaakt in functie van de noden per werkpost. We brengen de risico's en problemen in kaart van de verschillende werkposten. De input kan komen uit een enquête waar we de medewerkers vragen wat hun klachten zijn op vandaag. Daarnaast is de input van uw preventieadviseur en bedrijfsarts, ook een heel belangrijke insteek.

Op basis van deze informatie wordt een pakket oefeningen samengesteld, dit kunnen bewegingsoefeningen zijn aangevuld met ademhalingsoefeningen.

# Fit@the\_work\_floor



- Doelgroep: arbeiders
- Duurtijd workshop: 3 uur (eenmalig)
- Groepsgrootte: 12 tot 15 mensen
- Ondersteunend materiaal: syllabus met beschrijving van de oefeningen



# Get In Balance

In het "Get In Balance" programma werken we met 5 bewegingsoefeningen. Deze oefeningen brengen een diepe balans op zowel ons fysiek, mentaal, energetisch en emotioneel niveau. Deze oefeningen zijn gebaseerd op de 5 elementenleer en zijn duizenden jaren oud. Aansluitend werken we met 5 lichaamshoudingen die ons tot een nog diepere rust brengen. We eindigen met een oefening om de hartstreek te openen.

Het dagelijks uitvoeren van deze oefening neemt slechts 12 minuten in beslag.

# Get In Balance



- Doelgroep: arbeiders en bedienden
- Duurtijd workshop: 4 uur in 2 delen
  - Workshop 1: 3 uur
  - Opvolgingsworkshop: 1 uur
- Groepsgrootte: 12 tot 15 mensen
- Voordeel:
  - Verhoogd energiepeil, vitaliteit en veerkracht
  - Verhoogd je slaapcomfort
- Ondersteunend materiaal:
  - syllabus met beschrijving van de oefeningen
  - Geluidsopname dat ondersteunend kan gebruikt worden bij het oefenen thuis



# Get Space In The Mind

Het "Get space in the mind" programma is specifiek gericht op mensen die zeer mentaal bezig zijn in hun job.

We gaan als een 'peaceful warrior' de strijd aan met onze vele verstorende gedachten. De techniek die we gebruiken is Tog Chöd, zwaard yoga, het is een dynamische vorm die als effect heeft dat we een heldere en kalme geest hebben. Het is een vorm van mindfulness maar in beweging.



# Get Space In The Mind



- Doelgroep: gericht op mensen die zeer mentaal bezig zijn in hun job (managers, ingenieurs, computerspecialisten, ...)
- Duurtijd workshop: 3 uur
- Groepsgrootte: 12 tot 15 mensen
- Voordeel:
  - Heldere en kalme geest door los te komen van onze verstorende gedachten
  - De ruimte in je geest maakt dat je de zaken helder ziet en zo in je beslissingskracht komt.



Yoga@work

# Tibetan Healing Yoga



Tibetan Healing yoga, is een dynamische, zachte vorm van yoga.  
Het heeft een positief effect op onze vitaliteit en energiepeil.

Op maat van jouw bedrijf, isabel group, werken we een yogaprogramma uit.

Frequentie, duurtijd, ... worden op maat uitwerkt.

# Tog Chöd – Zwaard yoga



Tog Chöd yoga, is een actieve, dynamische, vorm van yoga.

Door de intensiviteit van de bewegingen brengt het je in een zeer mindfulle toestand. We noemen het dan ook meditatie in beweging. Het effect is een open, heldere geest.

Op maat van jouw bedrijf, isabel group, werken we een yogaprogramma uit.

Frequentie, duurtijd, ... worden op maat uitwerkt.