



WORKSHOP VITALITEIT

DE PUNTJES OP DE 'I'

In de workshop vitaliteit gaan we samen aan de slag om de puntjes op de 'i' te zetten rondom vitaliteit op de werkplek. Of het nou thuis of weer op kantoor is, **vitaliteit** is het kernwoord.

Wat gaan we allemaal doen in deze workshop?

- Ademhalingsoefening
- Vitaliteitsquiz
- Delen van tips
- Zelf aan de slag met oefeningen
- Energizer

LEES MEER VIA: RENEVANANEN.NL/WORKSHOP

ANDEREN VERTELLEN

Actief, nuttige en makkelijk toepasbare oefeningen en eens wat anders

Interactie, daadwerkelijk doen

Dat het de kleine dingen zijn waardoor je al aan je vitaliteit kunt werken


**RENE
VAN
ANEN**
VITALITEIT IN
DE PRAKTIJK

WORKSHOP VITALITEIT

- PREVENTIE GERICHT
- BEWUST WORDING
- VERMINDER VAN KLACHTEN
- VERLAGEN ZIEKTEVERZUIM

LEES MEER VIA:
www.renevananen.nl/workshop


Iedere deelnemer ontvangt een werkboekje met praktische tips en oefeningen.