

BEDRIJFSMEDITATIE

Bedrijfsmeditatie / Mindfulness-training

Verhoog productiviteit en verlaag ziekteverzuim



Voor wie?

Een ding is zeker: **meditatie is voor iedereen!**

Soms hebben we alleen wat begeleiding nodig om de diepere verbinding met onszelf te maken. Daar ben ik voor. Persoonlijk begeleid ik je om in verbinding met jezelf te komen en te genieten van alle voordelen van meditatie.

Moeilijk?

Naar mijn idee denken we in het algemeen dat meditatie moeilijker is dan dat het werkelijk is. Meditatie is iets persoonlijks, echter kan het soms wat tijd kosten om effectieve methodes en technieken toe te passen. Daarbij, als de kennis & kunde van mediteren ontbreekt, ontbreekt ook vaak de daadkracht om het werkelijk te gaan doen.

De voordelen!

Meditatie heeft een positief effect op alle gebieden: fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel.

Meditatie heeft talloze voordelen!

Zo verhoogd het onder andere de veerkracht, daadkracht en draagkracht!

Binnen de kortste keren geniet je al van de voordelen en zit je beter in je vel.

Het werkt!

Meditatie is voor een lange tijd flink onderschat. Tegenwoordig wordt het steeds meer normaal en zelfs geadviseerd en toegepast bij professionele (reguliere) hulpverlening en in het bedrijfsleven.

Sterker nog, ondertussen hebben verschillende wetenschappelijke onderzoeken al de positieve en gezondheidsbevorderende effecten aangetoond van meditatie!

PRAKTISCHE INFO

Meditatiemethode?

Tijdens de meditatie raad ik het aan om op een stoel of poef te gaan zitten. Door deze houding heb je je voeten plat op de grond, zodat je goed geardbent. Daarentegen, het meest belangrijk is om te doen wat goed voelt voor jou!

De meditatievormen die ingezet worden tijdens de sessies worden uiteraard afgestemd en besproken van te voren.

Stukje voorbereiding

Enkele punten die van belang zijn voordat er wordt deelgenomen aan de meditatie:

- 1) draag comfortabele en geen knellende kleding;
- 2) niet eten een uur á anderhalf uur van te voren;
- 3) aub geen deodorant of parfum opdoen van te voren.

Ethiek

Iedereen heeft zijn/ haar persoonlijke redenen om te gaan mediteren. Dit wordt gerespecteerd en ten positieve gestimuleerd.

Daarbij draag ik zorg voor het creëren van een vertrouwde omgeving waar men zichzelf kan zijn, kan uiten en voor een sfeer waar je niet veroordeeld wordt.

Tarieven

Gezien de eerste meditatie-sessie, ofwel mindfulness-training, ook ontdekken is of er een klik is tussen mij en de medewerkers bied ik die voor een lager tarief aan, namelijk 90 euro.

Wil je na de eerste sessie vaker gebruik maken van mijn diensten, dan is het tarief 150 euro per sessie.

Wil je graag een contract sluiten voor een langere periode, dan is de prijs bespreekbaar.

Bovenstaand tarief is gebaseerd op een sessie van 60 tot 90 minuten.

Structuur

Wil je graag gebruik maken van mijn diensten?

Dan stel ik voor om samen te gaan zitten om de wederzijdse behoeftes te bespreken en tot een plan van aanpak te komen.

Contact

Bij interesse kan je contact opnemen via het contactformulier op de website, via mail of telefoon.