
20 juni en 5 september (8u30-12u30), Relaxed je verlof in en vol veerkracht terug starten

Relaxed je verlof in en vol veerkracht terug starten
20 juni en 5 september (8u30-12u30)

<https://www.ankerconsult.be/vormingskalender/relaxed-je-verlof-en-vol-ve...>

Voor je de deur achter je dichttrekt en geniet van je welverdiende vakantie, gun jezelf een moment van ontlading, ontspanning en herbronning. We bieden je twee inspirerende workshops om de stress van je af te schudden en je veerkracht te versterken.

Workshop 1: Loslaten & opladen – van werkmodus naar vakantiestemming

Je hoofd nog vol to-dolijstjes? Je lichaam nog gespannen van de hectiek op de werkvloer? In deze workshop zetten we je stress om in ontspanning. Met speelse oefeningen, ademhalingstechnieken, stembevrijding en beweging helpen we je om opgebouwde spanning los te laten. Zo stap je lichter en met een vrij gevoel je verlof in!

Workshop 2: Veerkracht boost – energie en balans voor en na je vakantie

Rust vinden is één ding, maar hoe zorg je ervoor dat je batterij opgeladen blijft? In deze workshop ontdek je hoe je veerkracht opbouwt, zodat je optimaal herstelt tijdens je verlof én je de ontspanning langer vasthoudt wanneer je terug aan het werk gaat. Praktische tools en inzichten zorgen ervoor dat je vakantie niet zomaar een pauze is, maar een echte herbronning.

Anker, Muizendries 35, 9070 Heusden
www.ankerconsult.be

Disclaimer

Vlaams Welzijnsverbond kan niet aansprakelijk gesteld worden voor de inhoud van deze gepubliceerde info uit het werkveld. Bij vragen gelieve contact op te nemen met de contactpersoon die je hier in de linker kolom terug vindt.

Bron: <https://www.vlaamswelzijnsverbond.be/info-uit-het-werkveld/20->

[juni-en-5-september-8u30-12u30-relaxed-je-verlof-en-vol-veerkracht-terug](#)