

# Mind At Peace training

PREVENTIE | VITALITEIT | DUURZAAM

## VOOR WIE? organisaties

Voor medewerkers die emotioneel, fysiek en mentaal krachtig en energiek in het leven willen staan.

## WAAROM? fysieke en mentale fitheid zijn met elkaar verbonden.

Deze training staat in het teken van het belang van motivatie, ontspanning en voldoende beweging voor gezonde en vitale medewerkers.

## PROGRAMMA met inzet van paard

- 4 bijeenkomsten - duur 8 weken
- max. 4 deelnemers

1. Wat is werkgeluk voor jou?
2. Hoe is jouw mentale balans?
3. Hoe kom je weer in beweging?
4. Hoe neem je de regie in eigen handen om je veerkracht en welbevinden te bevorderen?

**INFORMATIE**  
[www.map-coaching.nl](http://www.map-coaching.nl)  
+ 31 (0)6 50275757