

Bedrijfsabonnement

Gemotiveerde, ontspannen medewerkers zijn voor iedere werkgever van belang. Gezonde medewerkers verzuimen minder en presteren beter. Maar soms zijn stress en spanning niet te vermijden. Het is druk, er moeten deadlines gehaald worden, de klus moet af. Juist dan is het belangrijk dat stress niet met teveel spanning gepaard gaat. Na een uur taiji of qigong voel je je vitaal en uitgerust. Als werkgever kun je medewerkers in staat stellen om deze lessen te volgen, binnen of buiten werktijd. Dit kan incompany, maar bijvoorbeeld ook door middel van een bedrijfsabonnement. Met een bedrijfsabonnement van Aardwerk Training nemen medewerkers deel aan reguliere lessen taiji en/of qigong in Nieuwegein en Utrecht.

Een heldere geest in een energiek lichaam

Taiji en qigong zijn bij uitstek geschikt om de batterij op te laden. De zachte bewegingen, waarbij het hele lichaam gerekt en gestrekt wordt, geven nieuwe energie en maken het lichaam soepel en ontspannen. Ook bevorderen ze een goede houding; belangrijk om bijvoorbeeld RSI en nek-, schouder- of rugklachten te voorkomen. De lessen zijn geschikt voor iedereen.

Productief zijn, met minder inspanning

Met taiji en qigong werken werknemers aan een grotere productiviteit, met minder inspanning.

- Werknemers voelen zich fitter, meer ontspannen en beter bestand tegen stress.
- Ze hebben een groter concentratievermogen.
- Voelen een betere balans werk-privé.
- En presteren daardoor beter.

Vitaliteitsscan

Naast het bedrijfsabonnement bestaat de mogelijkheid tot het doen van een vitaliteitsscan. Met de vitaliteitsscan worden de resultaten van het lesprogramma gemeten. Zowel voor als na deelname wordt een vragenlijst onder de medewerkers afgenomen.

De lessen

Medewerkers nemen deel aan de reguliere lessen. De lessen vinden plaats bij Tai Chi & Qigong Nieuwegein (www.taichiweb.nl) en Centrum Well in Utrecht (www.centrumwell.nl), zowel overdag als in de avonden.

Investering

1-5 deelnemers :

€ 495,- per deelnemer per jaar (€ 41,25 per maand)

6-10 deelnemers :

€ 450,- per deelnemer per jaar (€ 37,50 per maand)

>10 deelnemers :

€ 395, per deelnemer per jaar (€ 32,95,- per maand)

Vitaliteitsscan (optioneel):

Afhankelijk van aantal deelnemers.

Aardwerk Training

Aardwerk Training traint deelnemers om fysiek en mentaal in beweging te blijven. Marsja Haanstra is oprichter van Aardwerk Training. Zij is een ervaren trainer en heeft na haar WO-opleiding communicatiekunde jaren gewerkt in zowel de profit- als not-for-profitsector. Sinds 2007 traint zij werknemers en particulieren. Daarbij maakt zij gebruik van speelse trainingsmethoden. Marsja combineert een zakelijk houding en het Westerse denken met de filosofie en bewegingsleer uit het Oosten. Haar doel is om ideeën uit het Oosten toegankelijk te maken voor de Westerse mens. "Het is net als het verwisselen van een bril. De bril maakt hoe je tegen een situatie aankijkt, niet de situatie zelf."

Contact

Aardwerk Training

Harmonielaan 69 - 3438 ED Nieuwegein

06 13012710

info@aardwerk-training.nl

www.aardwerk-training.nl