

# Mindful Lunch Breaks

unplug to reconnect

## Focus in een zakelijke werkomgeving

Meer werk met minder mensen, grotere diversiteit van taken en de verwachting 24/7 bereikbaar te zijn. Harder werken en multitasken helpen niet om steeds weer de juiste doelstellingen te behalen. Het wordt steeds meer je eigen verantwoordelijkheid om je energie en grenzen te managen en de juiste prioriteiten te stellen.

## Hoe behoud je rust en overzicht in een veeleisende omgeving?

Via de Mindful Lunch-break; even de stekker eruit middels een 20 minuten mindfulness aandachtstraining. Om vervolgens vanuit ontspanning en met een fris perspectief weer aan het werk te gaan.

## Wat is Mindfulness?

Mindfulness is een vorm van aandachtstraining met wetenschappelijk bewezen effect. 'To be mindful' betekent 'opmerkzaam zijn'. Je leert in het moment je bewust te zijn van gedachten, gevoelens en fysieke reacties. Dit stelt je in staat om ook onder druk bewust te reageren in plaats van je automatische patronen te volgen. Mindfulness biedt daarmee veel meer dan alleen ontspanning.

TRY  
OUT  
now

## Week van de Werkstress

Kom 16, 17, 19 of 20 november  
gratis try out van de Mindful lunch break

Club Sportive | Gustav Mahlerlaan 16 | Zuid AS  
12.00 - 12.20 uur of 12.30 tot 12.50 uur  
Geen aangepaste kleding noodzakelijk.



mindfulbizz



## Wie zijn wij?

Wij zijn een netwerk van professionele gecertificeerde Mindfulness trainers met roots in het bedrijfsleven en ruime ervaring in het geven van Mindfulness training in een zakelijke omgeving waaronder KLM, Bytes, Philips, Akzo Nobel, Turien en Co, Rabobank, NN, Syntrus Achmea, Effactory,

## Wat levert mindfulness op?

Resultaten uit wetenschappelijk onderzoek.

1. Betere veerkracht onder stress
2. Verbeterd concentratievermogen
3. Meer creativiteit en innovatie
4. Hogere emotionele intelligentie
5. Authenticiteit en werkplezier

## Informatie & Abonnementen

[www.linkedin.com/company/mindfulbizz](http://www.linkedin.com/company/mindfulbizz)

Mail naar: [info@mindfulbizz.nl](mailto:info@mindfulbizz.nl)

## Team Mindfulbizz

Olga van de Velde, Leonie Stekelenburg  
Meike van Tilburg, Sabine van der Post