

# Mindful Lunch Breaks

unplug to reconnect

## De zakelijke werkomgeving kan veeleisend zijn

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 overzicht en rust 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.**

TRY  
OUT  
now

Try out now

1-5 Februari

12.30 - 12.50 uur

Gratis try out  
Mindful Lunch Break

## Club Sportive

Gustav Mahlerlaan 16

ZuidAs

Reserveren of lidmaatschap van Club Sportive is niet nodig. Training op stoelen.



mindfulbizz



# Mindful Lunch Breaks

unplug to reconnect

## 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

## 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

## 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, NN, Turien en Co.

## Werkgeversabonnement Mindful Lunch Breaks

De Mindful Lunch Break: een laagdrempelige manier om kennis te maken met de voordelen van Mindfulness. Of als onderhoud na een 8-weekse Mindfulness training, die Mindfulbizz ook biedt.

**mindfulbizz**

## Informatie & Abonnementen

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

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

Telefoon: 06 34193150