

Fysieke en Mentale ONTSPANNING

YOGA OF
PILATES



NIRVANA
FITNESS

MUZIEK
LUISTEREN



ADEMHALINGS
OEFENINGEN

MEDITATIE

MASSAGE



STRETCH
LESSEN

SAUNA

WANDELEN
IN DE
NATUUR



MIND
FULNESS



ZELF
REFLECTIE

EVEN HELEMAAL NIETS!

Gewoon even helemaal niets doen en denken kan enorm ontspannend werken, al is het maar voor een paar minuutjes per dag.

STRESS

Te veel lichamelijke en mentale stress, zonder voldoende lichamelijke beweging, kan resulteren in klachten als hartkloppingen, transpireren, hoofdpijn, benauwdheid, duizelingen en piekeren. Chronisch te hoge stress kan zelfs leiden tot slaapproblemen, hoge bloeddruk, depressie, burnout, zwakker immuunsysteem, spierafbraak, suikerziekte, darmklachten of zelfs versnelde veroudering.