

WORKSHOPS VITALITEIT

9 JUNI - 6 JULI 2021
MENTAAL EN FYSIEK FIT

WOENSDAG 9 JUNI

19.30 - 20.30

Mindfulness
(online)

DINSDAG 15 JUNI

19.30 - 20.30

Mindful walk
(Heidezicht, Bussum)

DINSDAG 22 JUNI

19.30 - 20.30

Ommetje
(online)

We leven in een gekke tijd, waarin we elkaar niet veel zien. Daarom hebben we tussen 9 juni en 6 juli meerdere online en offline activiteiten in het kader van 'vitaliteit'.

Een workshop volgen? Leuk! We doen verschillende activiteiten: van lekker thuis ontspannen tot bewegen in de buitenlucht. De workshops zijn digitaal of op locatie (we houden uiteraard rekening met de RIVM-richtlijnen). Meedoen? Schrijf je in op www.door-stapper.nl/zet-een-stap/bedrijven/rode-kruis-district-utrecht/.

VRIJDAG 25 JUNI

17.00 - 18.00

Vrijmibo
(Theehuis 'T Hoge Erf,
Lage Vuursche)

WOENSDAG 30 JUNI

19.30 - 20.30

Positieve
gezondheid
(online)

DINSDAG 6 JULI

19.30 - 20.30

Mindful
buitsport
(Kasteel Groeneveld,
Baarn)

*Lees meer over de workshops op
de volgende pagina!*

WOENSDAG 9 JUNI

19.30 - 20.30: Mindfulness

Tijdens deze online sessie praten we over wat mindfulness is en hoe je dit kunt toepassen in het dagelijks leven. Daarna weet je handige en makkelijke oefeningen waardoor je meer rust krijgt op bijvoorbeeld een drukke werkdag.

DINSDAG 15 JUNI

19.30 - 20.30: Mindful walk

We maken een mooie wandeling over de heide. Tijdens de tocht doen we verschillende rustgevende oefeningen, waardoor je je daarna kalm en energiek voelt.

DINSDAG 22 JUNI

19.30 - 20.30: 'Ommetje'

Tijdens een online bijeenkomst kijken we naar de voordelen van wandelen en leggen we de app 'Ommetje' uit. We downloaden en installeren de app gezamenlijk, waarna we met elkaar een ommetje maken en tegelijkertijd digitaal verder kletsen (we laten zien hoe dat werkt).

VRIJDAG 25 JUNI

17.00 - 18.00: Vrijmibo

Trek je sportkleden aan en kom naar deze actieve BOOTCAMP! De bootcamp is voor iedereen toegankelijk. Je hoeft niet te kunnen hardlopen. We werken aan conditie, fitheid, kracht en balans.

WOENSDAG 30 JUNI

19.30 - 20.30: Positieve gezondheid

Wat is positieve gezondheid? Tijdens de workshop verdiepen we ons hierin en kijken we hoe we jouw gezondheid en van anderen kunnen verbeteren.

DINSDAG 6 JULI

19.30 - 20.30: Mindful buitensport

Word bewust van je lichaam, gevoel, gedachten en omgeving met Mindful buitensport. Je leert focussen op waar je op dat moment mee bezig bent. Je traint dus jouw lichaam en brein. Daarnaast werk je aan je conditie en kracht, waardoor je lichamelijk en mentaal sterker wordt.

Jouw coach!

Leefstijlcoach Danielle Stapper geeft de workshops. Ze houdt zich bezig met gezonde en passende voeding, het bewustzijn van de mens en bewegen. "Ik geloof sterk dat iedereen in zijn eigen kracht staat, wanneer er een juiste balans is. Voeding en bewegen zijn hiervoor belangrijk onderdelen, maar er komen nog veel meer factoren bij kijken. Bijvoorbeeld gezin, werk, gezondheid en ziekte, zorgen, stress. Ik haal er voldoening uit om je jouw kracht te laten vinden."

