



# Training **ademhalen**

**In samenwerking met Niek van Halteren, eigenaar van Current Leadership, organiseren we als Trainingsstudio Max Lifestyle en &Uzelf op dinsdag 8 februari een unieke training over ademhalen.**



## **Voor wie is dit bedoeld?**

Ondernemers en professionals die wil ontdekken hoe ademhaling de staat van je brein en lichaam kan beïnvloeden.

Dit leidt tot verbetering van:

- Concentratievermogen
- Fysieke prestaties
- Slaap
- Ontspanning
- Eetgedrag
- Emotionele stabiliteit

## **Wat krijg je?**

De training staat in het teken van het beter begrijpen en voelen van het menselijk lichaam en brein. We onderzoeken de fysieke, mentale, emotionele, spirituele kant van ademhaling. Tijdens de dag zul je gaan begrijpen hoe je met ademhaling invloed uit kunt oefenen op jouw staat van zijn. Laat je verrassen door de bijzondere en verrijkende effecten

van verschillende ademhalingstechnieken. Of je nu richting wilt bepalen in je leven, je sportprestaties wilt verbeteren óf beter wilt kunnen ontspannen; deze training biedt je de juiste inzichten om tot resultaat te komen. Uiteraard wordt op deze dag ook goed voor je gezorgd met een gezonde lunch en een lekkernij tussendoor.

## **Datum en kosten**

De training vindt plaats op dinsdag 8 februari in De Molkfabryk in Burgum en duurt van 9.30u - 16.30u. De kosten van het gehele traject zijn € 249,- ex BTW, of 2 stempels.

## **Doe je mee of wil je meer weten? Bel of app ons even.**

Niek van Halteren (06-13596140)  
Evert Couperus (06-51298616)  
Anco van der Vliet (06-53376456)

**Doe je mee? Meld je dan aan.**

[www.enuzelf.nl](http://www.enuzelf.nl) | [info@enuzelf.nl](mailto:info@enuzelf.nl) | 06 533 764 56