

WEBINAR SERIE “MIND YOUR BODY @ HOME” FOR INSPIRATION! (FOR ENGLISH; SEE NEXT PAGE)

Thuiswerken en fit & gezond blijven is niet makkelijk. Want hoe zorg je thuis voor een goede werkplek en werkrouines en hoe blijf je vitaal in een statische online omgeving?

Misschien kan je inspiratie en tips gebruiken over de wijze waarop je dat kan aanpakken. In deze webinar serie gaan we hier dieper op in, zodat je na het volgen van deze webinars klaar bent om een paar gezonde keuzes te maken!

Webinar "Biomechanica, Ergonomie & (te) lang zitten"

De eerste webinar gaat over de werking van ons zittende lichaam. Je wordt wijzer in de mogelijkheden van het inrichten van je werkplek, zowel thuis als op kantoor. Dit als uitgangspunt om je werkhouding te verbeteren en de kans op het ontwikkelen van klachten te verkleinen. Maar ook krijg je inzicht waarom er gezondheidsrisico's kleven aan langdurig zitten. De energie die je bespaart met slimme werkgewoontes betaalt zich uit in een meer ontspannen werkdag met meer energie voor andere zaken!



Webinar "Stress, Slaap & Herstel"

De tweede webinar neemt je mee in de wereld van balans tussen stress en ontspanning. Je krijgt meer inzicht in deze processen die we vaak niet goed voelen, maar van grote invloed zijn op onze vitaliteit! Natuurlijk vullen we deze inzichten aan met praktische tips, inclusief Hart Rate Variability, waarmee je aan de slag kan om stress en ontspanning in een goede balans te brengen.

Webinar “Start to Run”!

Deze webinar brengen we je motivatie om te gaan sporten naar “the next level” en helpen we je goede voornemens vorm te geven. We gaan het hebben over trainingsprincipes in het algemeen en hardlopen in het bijzonder. Het na streven van een prestatie doel van hardlopen hoeft niet gedreven te worden door prestaties, maar is er eerder op gericht om van hardlopen een vreugdevolle gewoonte te maken; je voelt je mentaal en fysiek fitter!



Alle interactieve webinars duren circa 1 uur
Voor kleine en grote groepen, tot maximaal 100 deelnemers
Nederlands- of Engelstalig

Meer informatie? info@fysiocompanycare.nl 040 237 68 38

WEBINAR SERIES “MIND YOUR BODY @ HOME” FOR INSPIRATION!

Working remote and staying fit & healthy is not easy. How do you ensure a good work place and work routines at home? And how do you stay vital in a static online environment?

Perhaps you can use inspiration and tips on how to approach this. In this webinar series we will dive into this in detail, so you'll get ready to make some healthy changes!

Webinar "Biomechanics, Ergonomics & Sedentary Behaviour"

This first webinar is about the functioning of our seated body. You'll find out which lessons can be learned for furnishing your workplace, both at home and at the office. This in order to improve your working posture and to reduce the chance of developing complaints. Besides that, you also gain insight into why there are health risks associated with sitting for long periods. The energy you save with smart work habits pays off in a more relaxed working day with more energy for other things!



Webinar "Stress, Sleep & Recovery"

The second webinar takes you into the world of balance between stress and relaxation. You will gain more insight into these processes that we often do not feel well, but have a major influence on our vitality! Of course we supplement these insights, including Heart Rate Variability principles, with practical tips that you can use to balance your own stress and relaxation.



Webinar "Start to Run"!

With this webinar you can lift your motivation to exercise to a higher level and shape your intentions to get moving. We're going to talk about training principles in general and running in particular. The goal of running doesn't need to be driven by achievements but rather focusses on making running a joyful habit; you will feel fitter, mentally and physically!



All interactive webinars takes 1 hour
For smaller of bigger groups, up to 100 attendees
Dutch or English language

More information? info@fysiocompanycare.nl 040 237 68 38