

## **Five for life - Leefstijl Boost Dag**

*“Five for life” is een krachtig ontwikkeltraject voor meer vitaliteit en teamspirit.*

*Dit dag arrangement omvat een compleet concept voor mensen die willen investeren in meer gezondheid voor lichaam, geest, gevoel en omgeving. Door persoonlijke inzicht in het eigen potentieel wordt de vitaliteit van een organisatie gesterkt en samenwerking verbeterd. De dag vindt plaats in een veilige omgeving en staat in het teken van ontspanning, beweging en inzicht in eigen kunnen voor meer energie, motivatie, kracht en plezier.*

### **Start and Go**

*Wij beginnen de dag met een gezonde welkomst smoothie vol vitamine en voedingsstoffen.*

*Er bestaat de mogelijkheid om persoonlijke vraagstukken in te brengen, zodat wij samen in de loop van de dag oplossingsgericht kunnen werken.*

### **Five for life – de vijf levenselementen en hun werking op ons dagelijks leven**

*Je krijgt inzicht in het zelfhelend vermogen van de vijf levenselementen. Je leert over hun vitaliserende en evenwichtscheppende werking en hoe je deze toe kunt passen in het dagelijkse leven en op de werkvloer. Denk aan een gezondere leef- en werkomgeving, een betere mentale gezondheid en meer emotioneel evenwicht.*

### **Luxe lunch voor meer gezondheid en energie**

*Onze vijf gangen lunch met diverse smaaksensaties is niet alleen verrassend maar ook gezond en geeft je energie. Je krijgt een kleine uitleg over de 5 elementen powerfood en praktische tips voor gezonde lunches en tussendoortjes voor op werk.*

### **Tijd voor een diepe zucht aan de buitenlucht**

**Praktische oefening - in 5 min actief ontspannen**

### **Nirvana ademhaling en beweging – heerlijk voor lichaam, geest en ziel.**

*Nirvana beweging is een prachtige unieke mix van muziek, klank, Yoga, Pilatus en andere simpele maar functionele bewegingen en ritmische ademhaling. Door je gedachten te concentreren op de eenvoudige oefeningen en je ademhaling creëer je je eigen ruimte van rust en ontwikkel je een beter gevoel voor je lijf.*

### **Five for life – wat de vijf levenselementen vertellen over jouw persoonlijkheid**

*Voor deze inspirerende karakter- en gedragsanalyse is jouw geboortedatum leidend.*

*Jouw persoonlijke 5 elementen tabel geeft inzicht in jouw kernkwaliteiten, talenten, behoeften en uitdagingen. Je krijgt inzicht in je eigen potentieel en dat van de ander. Dit zorgt voor meer begrip voor elkaar en opent deuren voor meer teamspirit en een betere samenwerking. Een cadeau voor jezelf en je team. Elk persoon ontvangt zijn eigen een persoonlijk elementen boekje voor thuis.*

**Afsluiting met muziek**

