
Wellbeing

Wellbeing Summer School Program 2017



Wellbeing Summer School

Happy Feet Workshop

“Our feet as a mirror for health”

- Korte uitleg anatomie van de voet
- Belang van onze voeten t.o.v. ons ganse lichaam
- Wat vertellen onze voeten : link naar de diverse reflexzones
- Belang van goede (sport)schoenen volgens “natural motion” principe
- Mindful walk : bewustwording/sensaties van de voet bij het stappen/lopen
- Voetergonomie op kantoor
- Techniek voor het losmaken van de eigen voeten
- Gerichte oefeningen voor de stimulatie en flexibeler maken van de voeten



Wellbeing Summer School

Happy Hands Workshop

“A handy workshop for handy people”

- Korte uitleg over de anatomie van de hand
- Belang van onze handen t.o.v. ons ganse lichaam
- Wat vertellen onze handen: link naar de diverse reflexzones
- Belang van goede handhygiëne
- Handmassage technieken & de kracht van de aanraking
- Ergonomie voor de handen : RSI en oefeningen voor de handen
- Gerichte oefeningen voor de stimulatie en flexibeler maken van de handen
- Handen als communicatietool
- “Handige” weetjes



Wellbeing Summer School

Salads to Go : salades met een origineel karakter



- Tijdens deze workshop leren we hoe je boodschappenlijstje samenstelt, welk materiaal je nodig hebt, je eigen slaatje opbouwt, hoe je granen klaarmaakt, enz...
- Je wordt een creatieve sla-architect(e) en ongetwijfeld een gepassioneerde slaatjesliefheb(st)er
- Na deze workshop ga je naar huis met een handige hand out en een greep uit de talrijke eenvoudig te maken recepten waarmee je meteen aan de slag kan gaan.
- Ideeën genoeg voor een gezonde lunch op je werk of thuis,...

Wellbeing Summer School



Power Smoothies : gezond, eenvoudig en lekker

- Waarom smoothies gezond, eenvoudig en lekker zijn.
- Een “smoothie”, het Engels voor een gladde, dikke maar vloeibare drank, wordt gemaakt van geperst (geblend) ‘heel’ fruit met of zonder groenten, kruiden,..... Om het te verdunnen voeg je water of een alternatief zoals rijst-, soya-, noten-,...melk toe.
- Het is eenvoudig en mits, matig drinken, een geweldige bron van trage suikers, vitaminen, mineralen, vezels en sporenelementen. Bovendien is het een ideale energieboost.
- De workshop duurt 1u inclusief maken en degusteren van 1 smoothie of 1u30’ dan gaan we dieper in op enkele smoothies die goed zijn voor onze darmen (probiotisch), immuniteit of tijdens een detoxkuur.

Wellbeing Summer School

Praktische info

2 x 1u of 1 x 2u

Tarief

Cfr prijslijst wellbeing@work

Meer info

info@relaxcompany.be

www.relaxcompany.be

