



Hoe ademt en klinkt het in jouw organisatie?

Boek hier je workshop(s) adem en klank.

De workshops 'adem en klank' gegeven door Hella Hertogs, zijn erop gericht om de deelnemers te ondersteunen bij het verbeteren van hun welzijn, het ontdekken van hun innerlijke kracht en autonomie; het ontwikkelen van meer zelfbewustzijn. Het hoofddoel is om mensen zich beter te laten voelen en een positieve en ondersteunende omgeving te creëren waarin persoonlijke groei en emotioneel welzijn centraal staan. Wat de workshops Adem en Klank kunnen bieden om het welzijn en de zelfontplooiing van de deelnemers te bevorderen:

1 Gezondheid

Welzijn en stressvermindering: De workshops richten zich op ademhalingstechnieken en klankexpressie om deelnemers te helpen ontspannen en stress te verminderen. Ze leren methoden om zich beter te voelen en innerlijke rust te vinden. Deelnemers leren hoe klank en stemexpressie kunnen dienen als een uitlaatklep voor emoties en gevoelens, wat kan bijdragen aan emotionele veerkracht.

2 Ik ben op de juiste plek, een goede schakel zijn, in verbinding met anderen

Authentieke communicatie: De workshops kunnen helpen bij het ontwikkelen van authentieke communicatievaardigheden, waardoor deelnemers zich beter begrepen voelen en meer verbonden zijn met anderen. Luisteren is hierin essentieel.

3 Een aangenaam mens zijn, in harmonie zijn, met jezelf en de ander

Deelnemers worden aangemoedigd om in het moment te leven en bewust te zijn van hun lichaam en geest. Dit kan helpen om meer aandacht te hebben voor zichzelf en anderen. De workshops bevorderen zelfbewustzijn en helpen deelnemers om in contact te komen met hun innerlijke kracht en autonomie. Je komt innerlijk in harmonie, in balans met je binnen- en buitenwereld.

De workshops worden aangepast op basis van de specifieke behoeften en doelen. Dit kan inhouden dat het gericht is op stressmanagement, communicatieverbetering, of teambuilding. Om ervoor te zorgen dat deelnemers de geleerde technieken blijven toepassen, kun je ervoor kiezen om de box **ZZZINGGG!** aan te schaffen. Dit is een behulpzame tool om mee te spelen en onderzoeken in het dagelijks leven.

Altijd bereid om meer informatie te geven, met vriendelijke groet,

Hella Hertogs
info@hellahertogs.nl | m. 0630733936

Aantal deelnemers min 8 en max 20
Een traject van meerdere workshops is aan te bevelen.

Wat eerdere deelnemers zeiden:

“De workshops hebben me geholpen om mijn stem beter te gebruiken, waardoor ik meer zelfvertrouwen ervaar”.

“Ik communiceer makkelijker,
een bewustere ademhaling brengt rust”.

Deelnemers hebben positieve feedback gegeven over hoe de workshops hen hebben geholpen om meer in contact te komen met zichzelf en anderen, en hoe ze waardevolle tools hebben gekregen om hun stressniveau te verlagen.