

Summer edition

Programma

Dinsdag 18 augustus | Vertragen & focus

- * Meditatie & intentie met Muriël Dalmulder
- * Je eigen focusdoel bepalen
- * Focusblokken om aan je eigen vraagstuk te werken
- * Samenwerken met experts op het gebied van coaching, AI, verbindende communicatie, werkgeluk en fotografie
- * Coaching & WonderWalk met Muriël Dalmulder
- * Gebruik van focusondersteunde NeuroViz

Woensdag 19 augustus | Focus door beweging

- * Boksen met Ingmar Creutzburg (Tigers Gym)
- * Breathwork sessies
- * Focusblokken & sparren met experts
- * Experts oa. op het gebied van storytelling, communicatie, fotografie en yoga
- * Gebruik van focusondersteunde NeuroViz
- * Afsluiter: olijfolie- & wijnproeverij met Pierluigi van Terracollective

Donderdag 20 augustus | Focus vanuit expressie

- * Ademwerk, meditatie & coaching
- * Focusblokken & sparren met experts
- * Yoga, ruimte om op te laden en persoonlijke aandacht
- * Storytelling en verbindende communicatie
- * Experts oa. op het gebied van breathwork, communicatie, storytelling, AI, fotografie en yoga
- * Reflectie: wat heb je bereikt en wat neem je mee?
- * Gebruik van focusondersteunde NeuroViz
- * Afsluiter: borrel

Elke dag loop je vanaf 08:30 uur binnen, het programma start om 09:00 uur en we ronden uiterlijk om 19:00 uur af. Alle onderdelen zijn optioneel, je volgt je eigen flow. Brainfood: biologisch ontbijt, lunchbuffet, snacks en dranken zijn elke dag inbegrepen.



Locatie: Wonders of Work

Hoog Catharijne - Boven Vredenburgpassage,
Utrecht - Kantoren Connect Offices R1 - 6e etage

m*o*m*e*n*t
focus days