

# BALANS & VITALITEIT

---

Anne Formsma - 1,5 uur - € op aanvraag

---



## Anne Formsma

Anne Formsma is psycholoog, gecertificeerd stress & balans specialist en mindfulness trainer. Zij heeft jarenlange ervaring in het bedrijfsleven en verzorgde onder andere trainingen en workshops voor Unilever, Baker McKenzie en Episch Centrum Amsterdam. Anne is bekend van het boek 'Mindful2Work'.

## Balans & Vitaliteit

Wil je leren hoe je in balans komt en je jouw vitaliteit en veerkracht vergroot? Zodat je je fit & energiek voelt en op je best bent? En je beter met stress en uitdagingen om kunt gaan? En je tegelijkertijd meer rust in je hoofd en lichaam én leven ervaart? Dan is deze workshop iets voor jou!

In deze workshop krijg je concrete tools en weet je hoe jij jouw balans kunt verbeteren & vitaliteit kunt vergroten. Anne deelt krachtige tools, ontspannende oefeningen en de belangrijkste inzichten uit de vitaliteitstraining die ze verzorgt voor bedrijven. Na deze workshop heb je inzichten en handvatten die je direct kunt toepassen in het dagelijks leven.

