

# RELAX & RECHARGE

---

Anne Formsma - 1,5 uur - € op aanvraag

---



## **Relax & Recharge**

Heb je behoefte aan meer rust en focus? Zodat je ontspannen en opgeladen verder gaat met de dag? En je meer ruimte in je hoofd ervaart, zodat je aandachtiger en productiever bent? Dan is deze workshop iets voor jou!

In deze workshop ervaar je hoe je meer rust en ruimte krijgt in je hoofd. Door de ontspannende oefeningen komt ook je lichaam tot rust en kun je maximaal opladen. Je ervaart de fijne en krachtige combinatie van body & mind technieken en komt relaxed en met hernieuwde energie de workshop uit.

## **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'.

