



Adem in, leef je uit!

Introductie

Wat leuk dat je een offerte aanvraagt. Wat wil je doen? Het Ijsbad in met je collega's? Of liever de ijsbak, omdat die workshop niet in badkleding is? Buiten Spelen? Of zoek je een programma voor je team, omdat de fit&gezond-week eraan komt en je nog geen idee hebt wat te doen.

Als je houdt van buiten spelen, buiten (adem) zijn, of een buitenprogramma, ben je bij mij aan het juiste adres.

WWW.RENEVALK.COM



MIJN AANPAK

Ik begeleid je graag bij het samenstellen van jullie teamavontuur. We verkennen of we een 'klik' hebben. We bespreken welke programmaonderdelen het beste passen bij jouw vraag. Het scheelt namelijk nogal of jullie teamavontuur vooral 'gezellig moet zijn' of juist 'gericht op prestatie'. En, het scheelt nogal of je een team kantoortijgers bent, of een team dat al veel buiten is.

Ik begeleid jullie op een manier die bij jullie past, inclusief uitstapjes buiten je comfortzone.



Halve dag of heel programma

Je kunt hierbij eenmalig een workshop afnemen van een halve dag. Dat is prima en hartstikke leuk! Maar, liever begeleid ik jullie wat langer: een dag, een weekend, of een paar dagdelen in een kwartaal bijvoorbeeld. Daar haal je meer uit. Je krijgt dan meer inzicht in je fysieke en mentale gezondheid. Dit helpt bij het verbeteren van de teamprestaties en het vinden van antwoorden en inzichten.

Methodes

De programmaonderdelen die ik aanbied, zijn onder andere gebaseerd op

- Lekker buiten spelen
- De Buteyko-methode
- De Wim Hof-methode
- Oxygen advantage (Patrick McKeown en Marion Meesters)
- De methode van dr. Joe Dispenza.
- Breath, the new science of a lost art (James Nestor)

Dit zijn methodes met elk hun eigen principes en technieken. Allemaal bij elkaar, leggen deze methodes een bodem onder een gezond en gelukkig leven. De methodes zijn allemaal wetenschappelijk onderbouwd.



Locatie

De locatie bepalen we samen. Strand. Bos. Modder. Een park dicht bij kantoor. Of een plek waar je een weekend 'back to basic' kunt. Het is allemaal mogelijk.

WWW.RENEVALK.COM



PROGRAMMAONDERDELEN

Je kunt onder andere kiezen uit:

- Een doel stellen
- De ijsbak Experience
- Het ijsbad
- Individuele coaching
- Weekendje weg
- Aanvullende activiteiten
- Ademhalingsoefeningen
- Buiten spelen
- Teamoefeningen

Samen trainen voor (halve) marathon, triatlon, Mud Masters, etc
Introductie Wim Hof-methode
Introductie Wim Hof-methode
Persoonlijke begeleiding per teamlid op maat
Back to basic op een plek in Nederland of België
Zoals een kampvuur, een goed gesprek en lekker eten
o.a. Buteyko-methode, Wim Hof-methode, Oxygen advantage
Activiteiten buiten
Activiteiten buiten



Voor een hecht team

Het ijsbad is hierbij één van de meest inspirerende onderdelen, hoor ik vaak terug. Het is bijna altijd een element in een programma. 'We hebben nu meer vertrouwen in elkaar', zeggen deelnemers. 'We zijn hechter'. Met het ijsbad ervaar je samen iets nieuws. Dit zorgt voor verbondenheid. Je leert vertrouwen: op jezelf en op elkaar. En, je maakt kennis met de unieke kracht van het team.

Goed om te weten

- De ijsbad-workshop duurt ca. 4 uur en is voor een deel in badkleding. Wil je dit niet? Kies dan voor de ijsbak Experience.
- Tijdens de ijsbad-workshop maak je kennis met alle elementen van de Wim Hof-training. Je doet dus ook ademhalings- en andere oefeningen.
- Je kunt de ijsbad-workshop eventueel uitbreiden, bijvoorbeeld met 'buiten spelen', teamoefeningen, een kampvuorgesprek en/of een lunch.
- Als je in één keer door wilt pakken en herboren terug wilt komen, dan ga je natuurlijk voor het back to basic-weekend.



WIE BEN IK

Om jou te vertellen wie ik ben, deel ik graag een fragment uit mijn leven met je. Komtie.

We vlogen hoog. Ik had een Audi A7 onder mijn kont. De zaken gingen goed. Totdat een grote klant uitstapte en we – binnen een week – failliet gingen. Weg auto. Weg zelfvertrouwen. Burn out. Stress, maar geen oplossing. Wake up call.

Ik moest schakelen en sporten hielp. Dit was het moment dat ik het spelen weer ontdekte. En het ijsbad. Goed Adem Halen. Ja, je ziet het goed: Adem Halen met hoofdletters. Lol maken. Leren en groeien. Zo werd 'Natuurlijk sportief' geboren. Mijn bedrijf waarin het draait om buitenspelen, jezelf terugvinden, of tegenkomen, want dat kan ook natuurlijk. Koude-training (Wim hof-methode) en -eh- stug doorademen.

Ik coach zowel teams als individuen. Maar, deze bijlage gaat over teams.

Een teamavontuur met mij kan een inspirerend onderdeel zijn van een vitaliteitsweek, fit&gezond programma, teamuitje of heisessie.

WWW.RENEVALK.COM



REVIEW

'De training van René Valk hielp ons team (EWAC Medical) beter omgaan met stress. De werksfeer is positiever. We kunnen ons beter concentreren. We werken efficiënter, zelfs onder hoge druk. Een teamavontuur is echt een aanrader voor elk bedrijf dat het welzijn van zijn medewerkers voorop heeft staan. Zelfs de sceptici onder ons, werden enthousiast en complimenteerden René met zijn programma.'

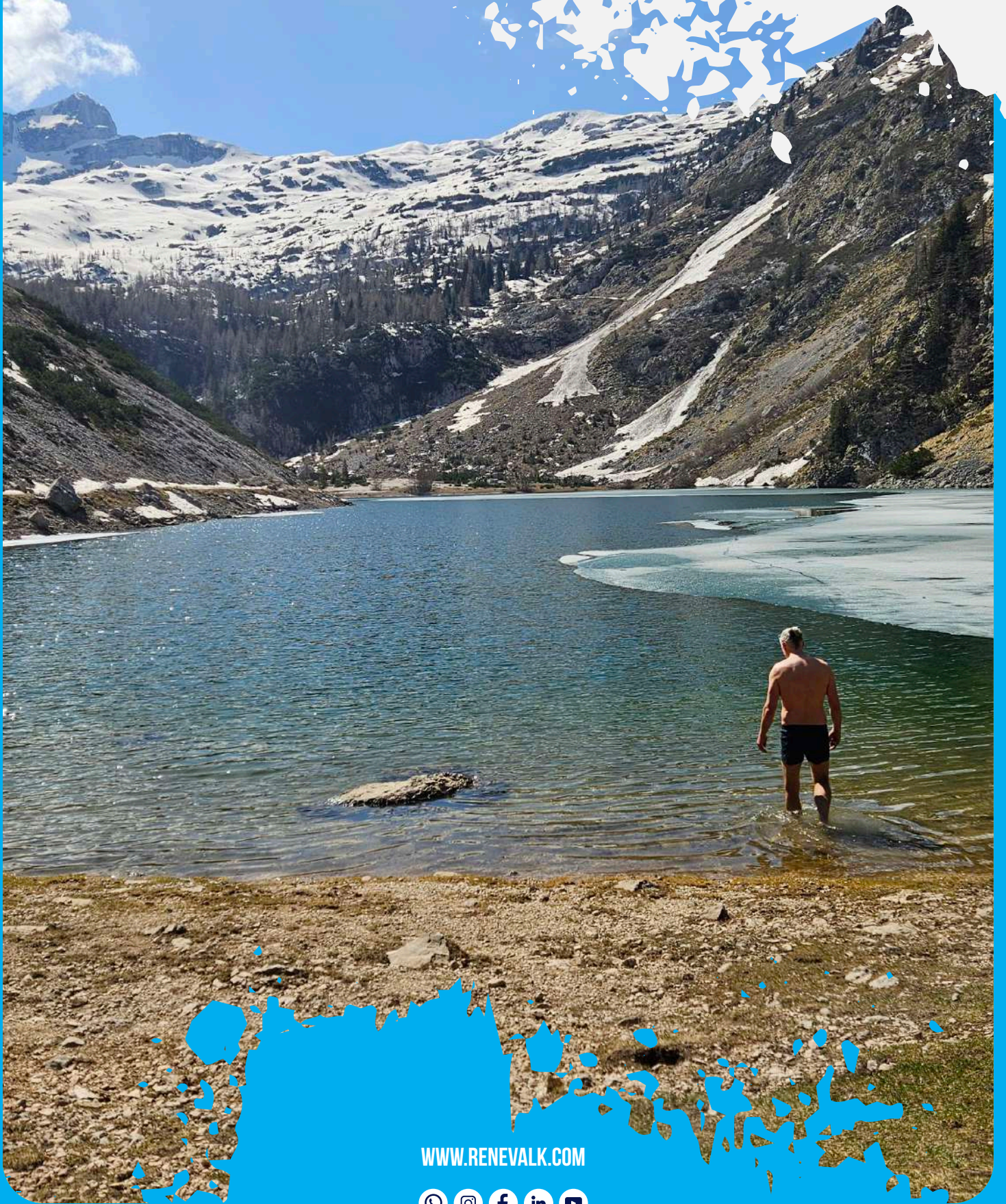


CONTACT

+31 6 116 075 96
info@renevalk.com

WWW.RENEVALK.COM





WWW.RENEVALK.COM

