

MASTERCLASS OP LOCATIE

- VITALITEIT
- STRESSBESTENDIGHEID
- MOVEMENT

EMBODIMENT ACADEMY

OVER DE EMBODIMENT ACADEMY

De Embodiment Academy is opgericht door Tanja Veldt vanuit de behoefte om menselijke verbinding te versterken. Met het lichaam, elkaar en de natuur. Op een down-to-earth manier.

Wij geven trainingen in het bedrijfsleven, de zorg en het onderwijs. Zodat jouw team bruist van de energie, mentale rust voelt en meer (werk)plezier ervaart in het dagelijkse leven. Ook bij hoge werkdruk.

Alle Masterclasses bestaan uit wetenschappenlijke toelichting over het zenuwstelsel, praktische oefeningen en leefstijl interventies die direct zelfstandig toepasbaar zijn.

Ze versterken ter plekke de verbinding tussen hoofd en lichaam. En geven inzicht in waar per individu de kansen liggen voor een vitale dag.

Onze trainers zijn gespecialiseerd in leefstijl optimalisatie, functioneel ademwerk, de taal van het zenuwstelsel, psycho-somatische beweging, persoonlijk leiderschap en het opleiden van professionals.

We werken met diverse trainers op locatie en online. In dit document vind je een overzicht van onze Masterclasses.

Wil je de mogelijkheden ontdekken voor jouw team?
Neem dan contact op via tanja@embodimentacademy.nl of +31653561509.



#1 MASTERCLASS VITALITEIT

Een gezond leven bestaat uit gezonde dagen. Maar wat zorgt ervoor dat jij een gezonde dag ervaart én bruist van de energie?

Tijdens de Masterclass Vitaliteit ontdekken jullie optimale routines voor meer energie, focus, rust en plezier tijdens een volle werkdag. Met praktische tools voor voeding, beweging, ontspanning, slaap, mindset, verbinding en situaties buiten de comfort zone.

We bespreken o.a. de impact van snoozen, koffie drinken, daglicht, een telefoon in de slaapkamer, bewust ademen, lunch wandelingen, een agenda vol meetings en nog veel meer gewoonten. Om te ontdekken of deze opbouwend of belastend zijn voor de vitaliteit.

En dat alles met één helder doel: meer energie overhouden na een volle werkdag.

Alle oefeningen zijn wetenschappelijk onderbouwd en direct zelfstandig toepasbaar in het dagelijkse leven. Zowel op kantoor als thuis.
De Masterclass Vitaliteit is interactief, duurt 2 uur en wordt zowel op locatie als online gegeven.

De sessie is uit te breiden naar geheel verzorgde trainingsdag op locatie aan het strand en/of jaarprogramma voor jouw team.

€ op aanvraag



#2 MASTERCLASS STRESSBESTENDIGHEID

1 op de 5 werknemers in Nederland heeft last van burn-out klachten. In 2024 waren dit 1,6 miljoen mensen. Met 13,8 miljoen dagen verzuim als gevolg te hoge werkdruk, emotioneel zwaar werk, conflict of grensoverschrijdend gedrag..

Stressbestendigheid opbouwen gaat over rust voelen, in verbinding blijven en helder denken wanneer de (werk)druk toeneemt.

In deze Masterclass leren jullie de (stress)signalen van je lichaam herkennen, grenzen voelen en aangeven, het zenuwstelsel tot rust brengen, ruimte maken in malende gedachten en je stressbestendigheid vergroten met bewust gekozen stressoren.

Jullie ontdekken het verschil tussen burnout-, groei- en comfort-zones. En hoe je op een duurzame manier meer voldoening en resultaat haalt uit wat je doet. Zónder daar harder voor te hoeven werken.

De Masterclass Stressbestendigheid duurt 2 uur en is een combinatie van wetenschap over het zenuwstelsel en praktische oefeningen voor thuis of op kantoor.

De sessie kan worden aangevuld met een ijsbad experience en is uit te breiden naar geheel verzorgde trainingsdag op locatie aan het strand en/of jaarprogramma voor jouw team.

€ op aanvraag



#3 MASTERCLASS MOVEMENT

Zitten is het nieuwe roken. En toch zit de gemiddelde Westerse mens 9 á 10 uur per dag. Tijd om in beweging te komen!

Tijdens deze Masterclass ontdekken jullie hoe je effectief beweegt tijdens een volle werkdag, zonder daarvoor de sportschool in te hoeven.

We bespreken hoe het lichaam energie aanmaakt, en hoe je dit stimuleert met beweging. En hoe je de connectie tussen hoofd en lichaam versterkt.

We doen veel korte oefeningen die mobiliteit, kracht en balans stimuleren. Denk aan het trainen van je voeten, dynamisch stretchen, foam rollen, animal walks, ademoefeningen en desk workouts voor op kantoor.

Alle oefeningen zijn wetenschappelijk onderbouwd en direct zelfstandig uitvoerbaar.

De Masterclass Movement duurt 2 uur en wordt alleen op locatie gegeven. Dit kan plaatsvinden in een lege ruimte op kantoor, buiten of bij een van onze vaste locaties op het strand.

€ op aanvraag



#4 TEAMDAG

Veel professionals lopen vast. Vast in gedachten, in dagelijkse sleur, in hun natuurlijke flow. Tijd om de inspiratie weer te laten stromen!

Tijdens een teamdag ligt de nadruk op verbinding met jezelf, elkaar en de natuur. Met als resultaat meer energie, mentale rust en ruimte voor plezier in het dagelijkse leven.

De dag wordt afgestemd op jullie behoeften vanuit de organisatie en het team. Bijvoorbeeld:

- Kwartaalmeeting in de ochtend, biologische lunch, Masterclass Vitaliteit en afsluitende wandeling op het strand.
- Masterclass Stressbestendigheid in de ochtend, biologische lunch, brainstormsessie in de middag en afsluitend diner.
- Kick-off van het nieuwe jaar in de ochtend, biologische lunch, Masterclass Movement op het strand en afsluitende borrel.

Iedere combinatie is mogelijk. Samen creëren we de optimale heidag voor jouw team. Wij werken samen met diverse locaties op het strand van Noord-Holland.

€ op aanvraag



MET VEEL PLEZIER KWAMEN WIJ OP DE WERKVLOER BIJ:

SAP

Raad voor de Kinderbescherming
Ministerie van Justitie en Veiligheid

vodafone

SPACES.

uwv

AMGEN

TEAM ROCKSTARS IT

ziggo

FRESENIUS MEDICAL CARE

CHANNEXT

blueriq

MEDIQ

BREATHWORK MASTERCLASS

INWORK

OMG
OmnicomMediaGroup

ZorgDomein

FinanXe

Schut

dentsu

Con Amore

WERKATLEET

Amgen Netherlands
6,764 followers
5mo •

"Geen snooze-knop meer voor mij!" 🚫⏰ Tijdens een inspirerende Masterclass van WerkAtleet maakte Tanja van Laarhoven duidelijk wat juist wel en wat minder bijdraagt aan je vitaliteit. ⚡ Bij Amgen streven we naar het bevorderen van de vitaliteit van onze medewerkers. We geloven dat iedereen na een drukke werkdag energie zou moeten overhouden. Vitaliteit vergt aandacht, en daar hebben we vandaag uitgebreid bij stilgestaan.

Het gaat om aandacht voor slaap, voeding, beweging, verbinding, ontspanning, uit je comfortzone stappen, buiten zijn en plezier hebben. Luister naar de signalen van je lichaam bij stress en ontdek hoe het (para)sympathetisch zenuwstelsel je beïnvloedt. Tanja kwam met simpele hacks zoals feiten over koffie, ademhaling en een korte schouderoefening na een lange dag zitten. Voor iedereen was er wel een hack die je in het dagelijks leven kunt toepassen.

#WerkVitaliteit #EnergieOpDeWerkvloer #AmgenNL #CultureConnect

---



INWORK
Teamleider Campus: Trainingen & Events ✺ Zoekt collega Campus ...
5mo •

Steen, papier, schaar!

Balen. Met zijn vuist tikt Luuk Purvis, mijn tegenstander in de finale, mijn schaar triomfantelijk weg. Volgens opdracht doe ik 4 goeie squats en ik accepteer mijn verlies. Maar wacht even... ben ik wel zo'n verliezer? Of ben ik eigenlijk óók aan het winnen? Het is namelijk 10:00AM en ik ben lekker aan het bewegen, samen met mijn collega's. Ik lach (en pomp dus nog meer endorfine, serotonine oxytocine en dopamine) én ik leer (heuj, nog wat extra dopamine). De ideale cocktail voor een goeie warming up voor de werkdag.

Wij volgen vandaag namelijk de masterclass 'Werk als een Atleet' van, verrassend genoeg, Werkatleet. Tanja van Laarhoven neemt ons als atleten in spe mee in haar verhaal over daglicht, beweging, voeding en dankbaarheid. We leren over elkaar, bijvoorbeeld dat zo'n 40% 's ochtends nog snoozed en we weten nu: "you snooze, you lose". Dat de ene de dag begint met 50 push ups en de ander een tekenfilm voor haar katten opzet (liefde daarvoor). We weten nu dat wij als Nederlanders gemiddeld 8 uur(!) op een dag zitten en véél te veel brood eten.

Gelukkig komt Tanja met oplossingen en ideeën. Ze vergelijkt de werkdag met een wedstrijd en vertelt ons dat een goede 'warming up' onder andere daglicht, een ochtendwandeling en 3 glazen water bevat. Zij geeft ons een 'counter twist' om onze arme ruggetjes te sparen bij een lange zit en laat zien hoe je met 3 ademhalingen je stressniveau kunt verlagen. En dat is nog maar het begin!

Werken is topsport. Dat weten wij bij InWork B.V. maar al te goed! En met duurzaam werkgeluk in het achterhoofd regelen wij vanuit projectgroep Vitaliteit op verschillende vlakken sessies en faciliteiten om onze collega's op hun eigen manier zo effectief mogelijk te laten presteren.



WAAR VIND JE ONS?

www.embodimentacademy.nl
tanja@embodimentacademy.nl
@tanjavanlaarhoven (linkedin & instagram)
+316 535 61 509

EMBODIMENT ACADEMY