

YOGA

Op de stoel/op de mat

- Half uur : 100 €
- 1 uur : 175 €

BEWEGINGSSESSIE

Bewegen tussen het vergaderen door verhoogt de focus en productiviteit.

- 2 keer 15 min : 110 €
- Half uur : 100 €
- 1 uur : 175 €

MINDFUL WALK

Een rustige wandeling naar buiten.

1 uur : 175 €

STRESS - MANAGEMENT

Workshop rond stress. Tools, technieken, ...

1 uur : 175 €

2 uur : 325 €

LEVENSTIJL

Wat is gezonde levensstijl en hoe helpt het om het welzijn op het werk te verhogen?

Voeding/slaapeducatie/stress/beweging

1 uur : 175 €

2 uur : 325 €

+



Prijzen zijn exclusief BTW

Ook mogelijk sessie op maat te maken.