

Personal Training

De 2b.inyourBody PT is gepersonaliseerd op basis van jouw conditie, ervaring en persoonlijke voorkeuren. Samen zoeken we naar aanpassingen en oplossingen die het beste voor jou werken en de meest effectieve resultaten opleveren.

Doelen:

- Het ondersteunt je bij het vinden van rust en het reguleren van je zenuwstelsel.
- Het biedt inzichten in hoe je met stress omgaat en helpt je haalbare strategieën te vinden om spanning los te laten, stress te verminderen en zowel je lichaam als geest te verzorgen.
- Je ontwikkelt essentiële vaardigheden voor het omgaan met stress en leert effectiever te reageren op verschillende situaties.
- Je krijgt inzicht in de anatomie en fysiologie van je lichaam en de werking van de stressrespons. Dit verhoogt je bewustzijn van lichaam en geest, zodat je je meer thuis voelt in je eigen lichaam, bewuster wordt van je bewegings- en denkpatronen, je grenzen beter leert kennen, en de interactie tussen je innerlijke wereld en de buitenwereld beter begrijpt.

Waarom een persoonlijk traject?

- De training is gepersonaliseerd op basis van jouw conditie, ervaring en voorkeuren. Samen zoeken we naar aanpassingen en oplossingen die het beste voor jou werken. Zo kun je bijvoorbeeld meer baat hebben bij fysieke activiteiten (beweging of massage), het leren van ademhaling technieken, het opbouwen van een meditatie routine, of een combinatie daarvan en meer!
- Dit maatwerk biedt ruimte voor creativiteit, praktische en toegankelijke tools die je kunt integreren in je dagelijkse leven—of je nu thuis bent, op kantoor, in de sportschool, of waar je ook bent.



Tarieven Personal Traject
Losse Sessies 85€ per uur -
5 sessies : 400 €
contact

