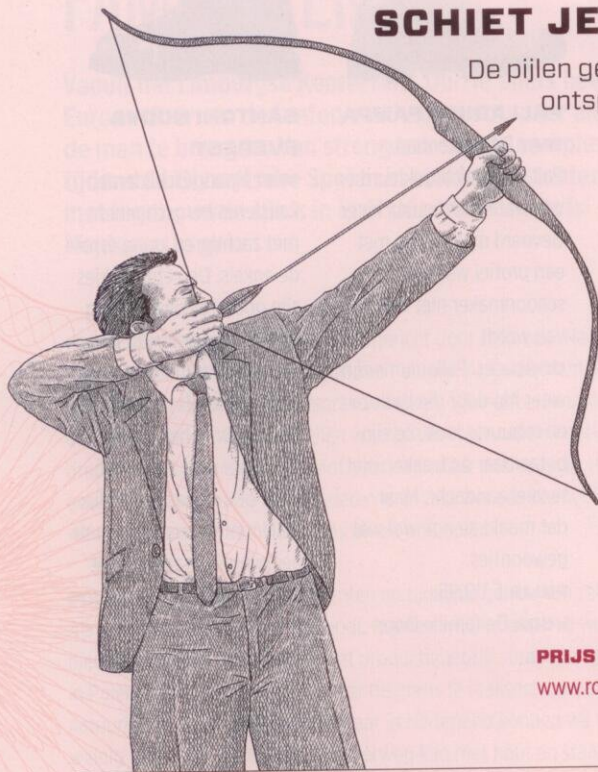


QFIT

SCHIET JE ZEN

De pijlen gericht op ontspanning.



Stress is een enorme zakelijke kostenpost. Het Nederlandse bedrijfsleven was in de eerste helft van vorig jaar bijna achthonderd miljoen euro kwijt aan stressgerelateerd ziekteverzuim. Dat is toch iets waarvan je spontaan in de stress schiet? Maar wat doe je eraan, als opperbeaas van een bedrijf waar werkstress zijn tol eist? Een coach inhuren! Klinkt gezaagd, maar dat hoeft helemaal niet. Jac Rongen (54) leert mensen namelijk omgaan met stressvolle situaties met behulp van boogschieten. Dus geen langdradige sessies onder een systeemplafonnetje, maar lekker aan

het werk in de buitenlucht. 'Met boogschieten blijf je dicht bij jezelf', zegt Rongen. 'Je handelt zoals je in het leven staat en daar maak ik gebruik van.' Vanwege de fysieke aard van de sessie gaan mensen meer letten op zaken als ademhaling, houding, balans en fysieke gewaarwording. Dat nemen ze automatisch mee. De veranderingen zijn basaal, werken meteen door en leveren dus direct resultaat op. Rongen: 'In het algemeen reageren mensen na een training meer ontspannen, rustiger, zekerder. Dat kunnen ze ook thuis en op het werk gebruiken.'

PRIJS VOOR EEN SESSIE VAN TWEE UUR IN LEUSDEN: € 395 EXCLUSIEF BTW
www.rongen.com/coaching-met-boogschieten