MOVE FOR HEALTH |

LICHAAM EN GEEST IN BALANS

KARIN IIJIMA

KARIN IIJIMA

- EIGENAAR MOVE FOR HEALTH IN WILRIJK
- ERVARING MET ONCOREVALIDATIE SINDS 2013

- Personal Trainer
- Mindfulness Trainer
- Yoga Instructor

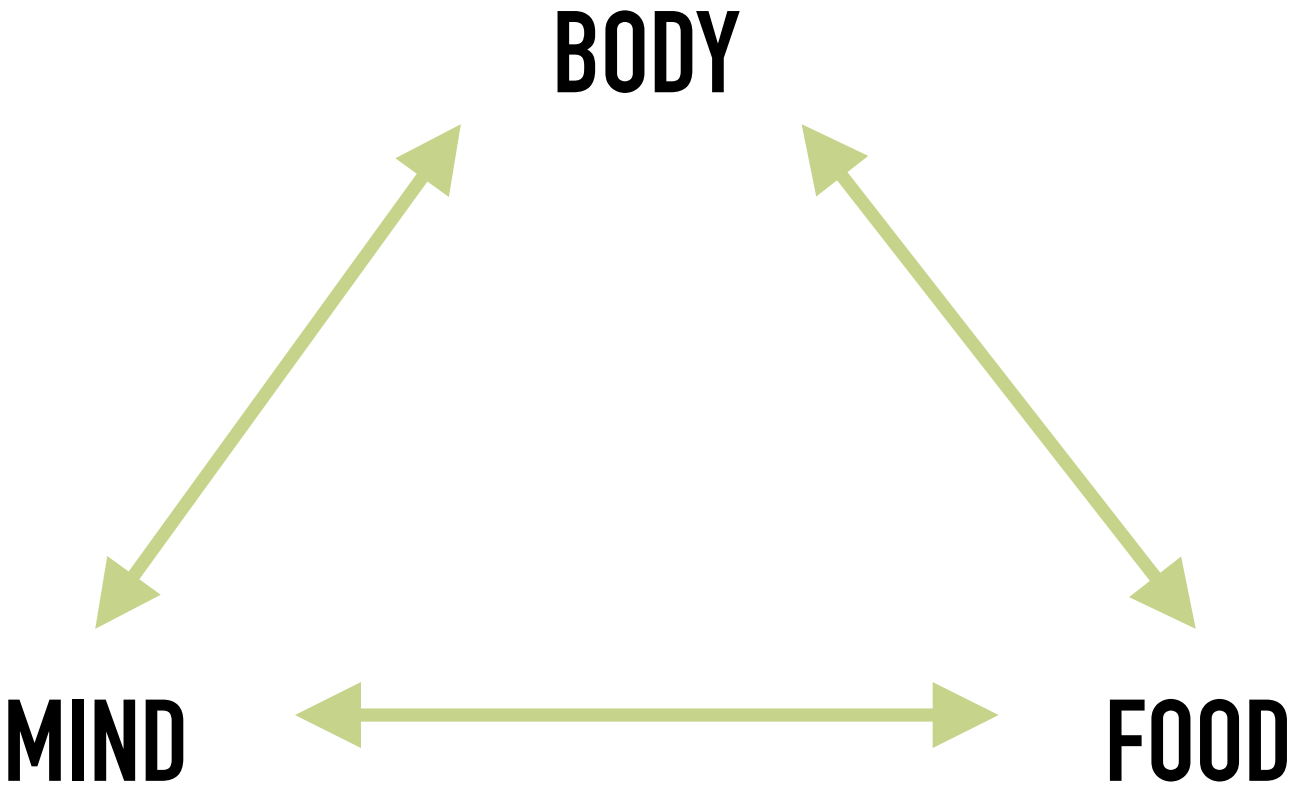
MOVE FOR HEALTH

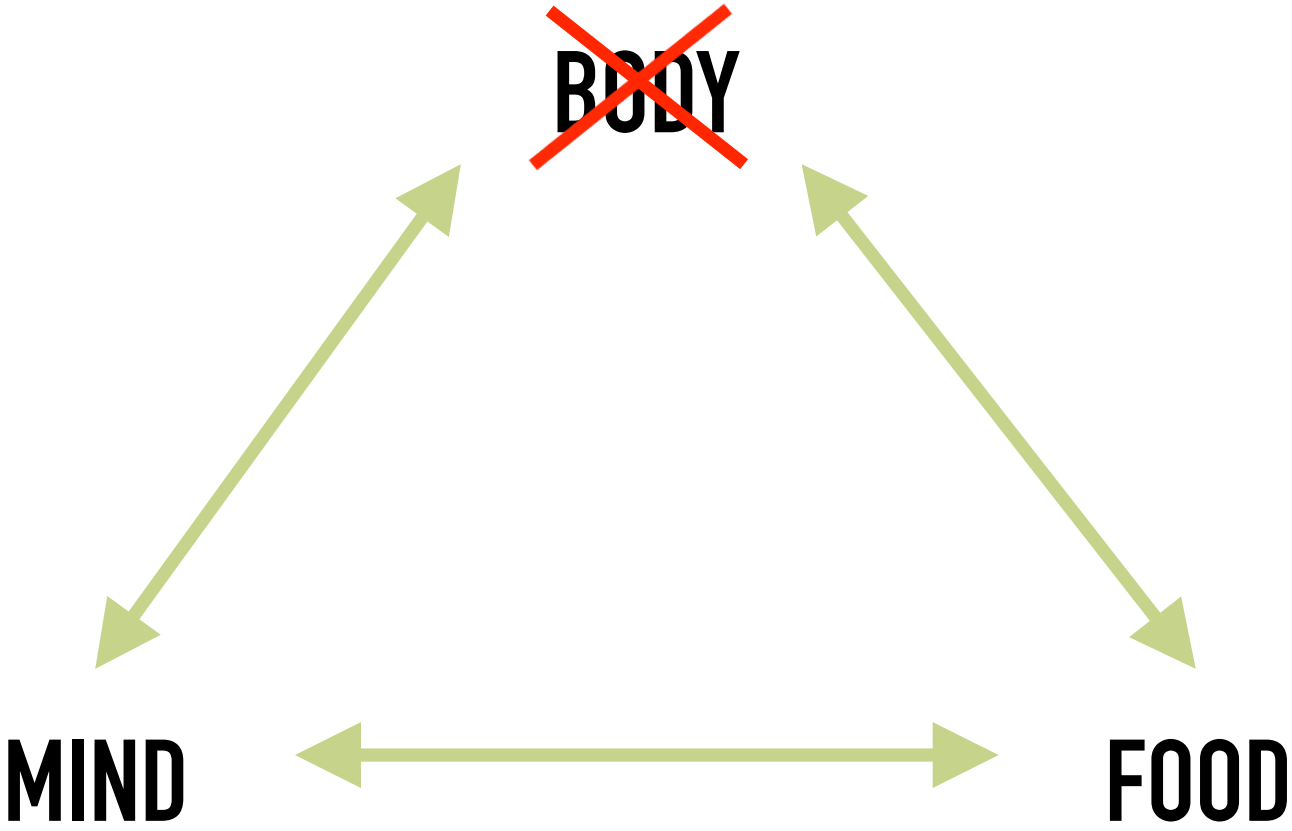
- ONCOREVALIDATIE
- YOGA
- MINDFULNESS
- ONCOREFLEXOLOGIE
- KOOKWORKSHOPS

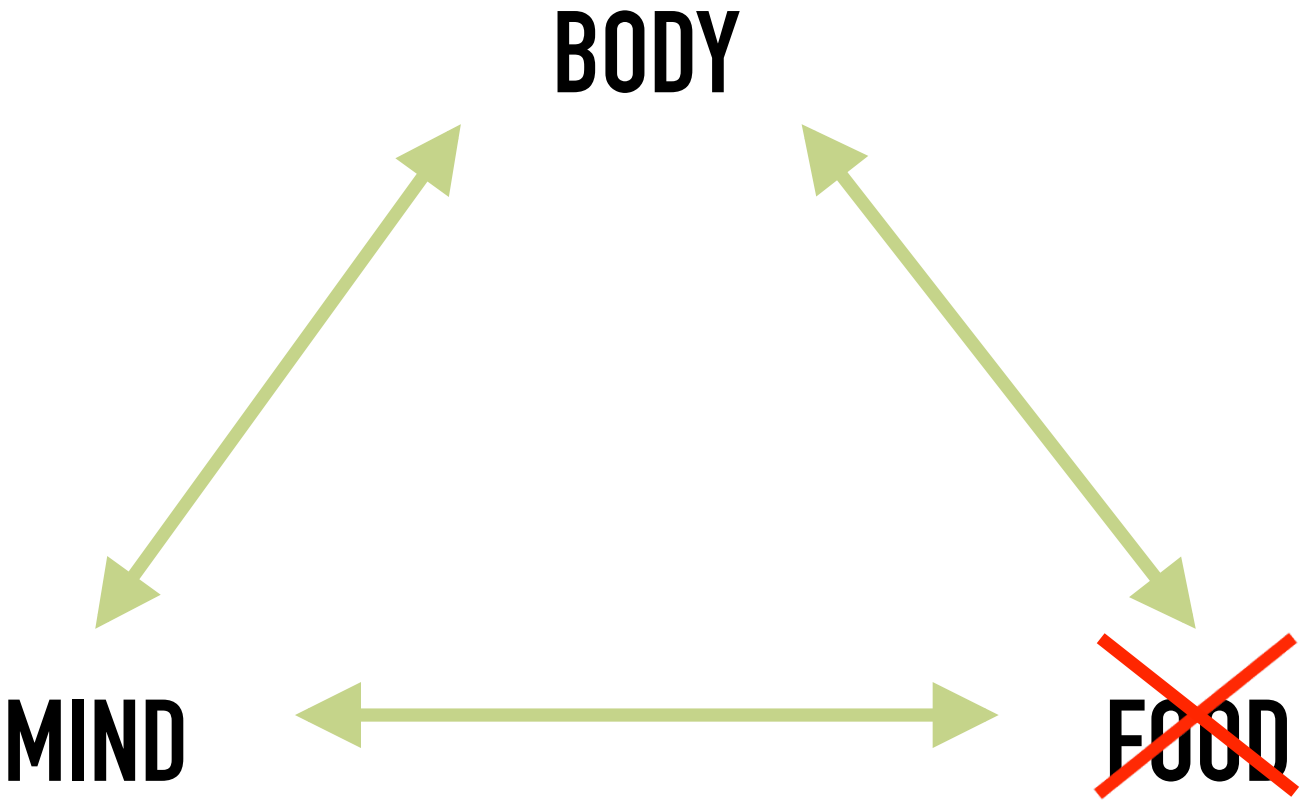
Doorverwijzingen via Dr. Verlinden – UZA

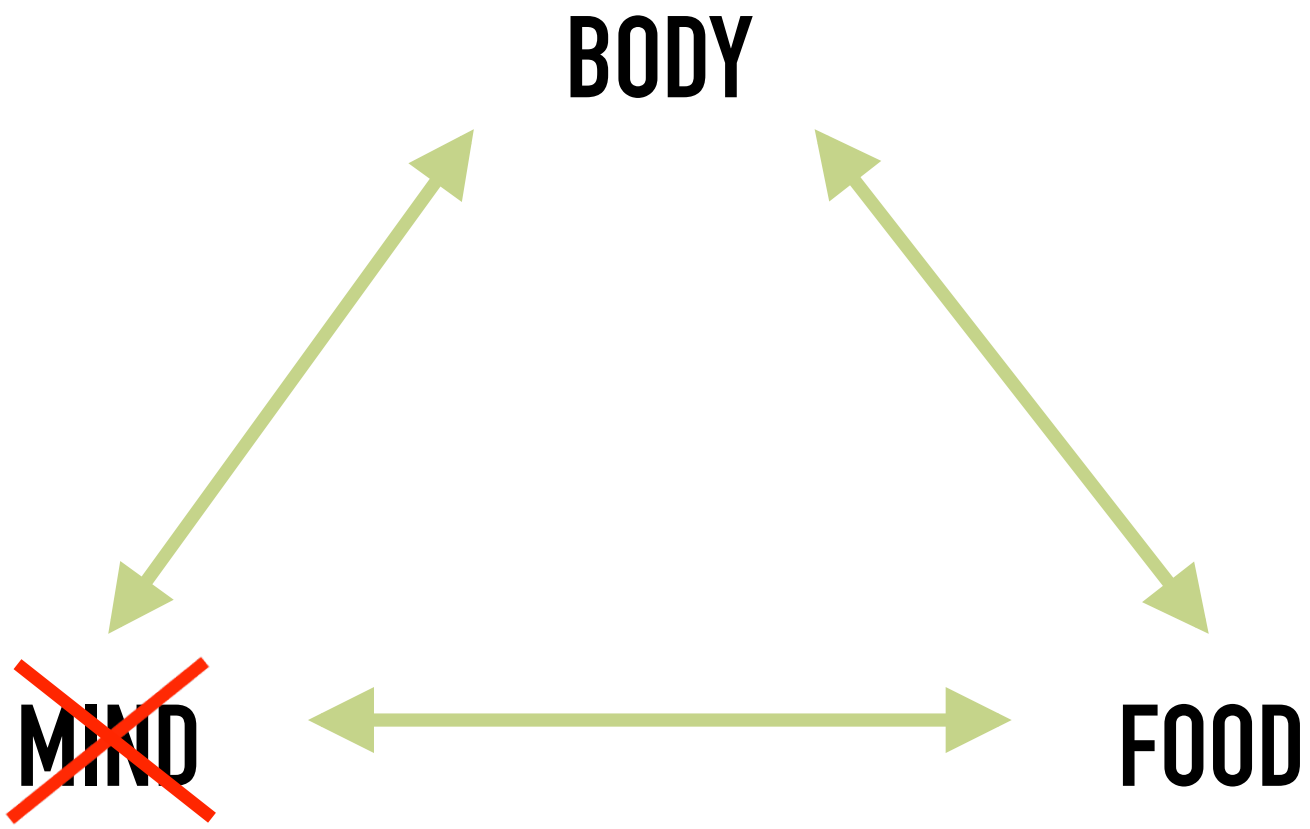
Samenwerking met Klein Geluk vanaf 2019

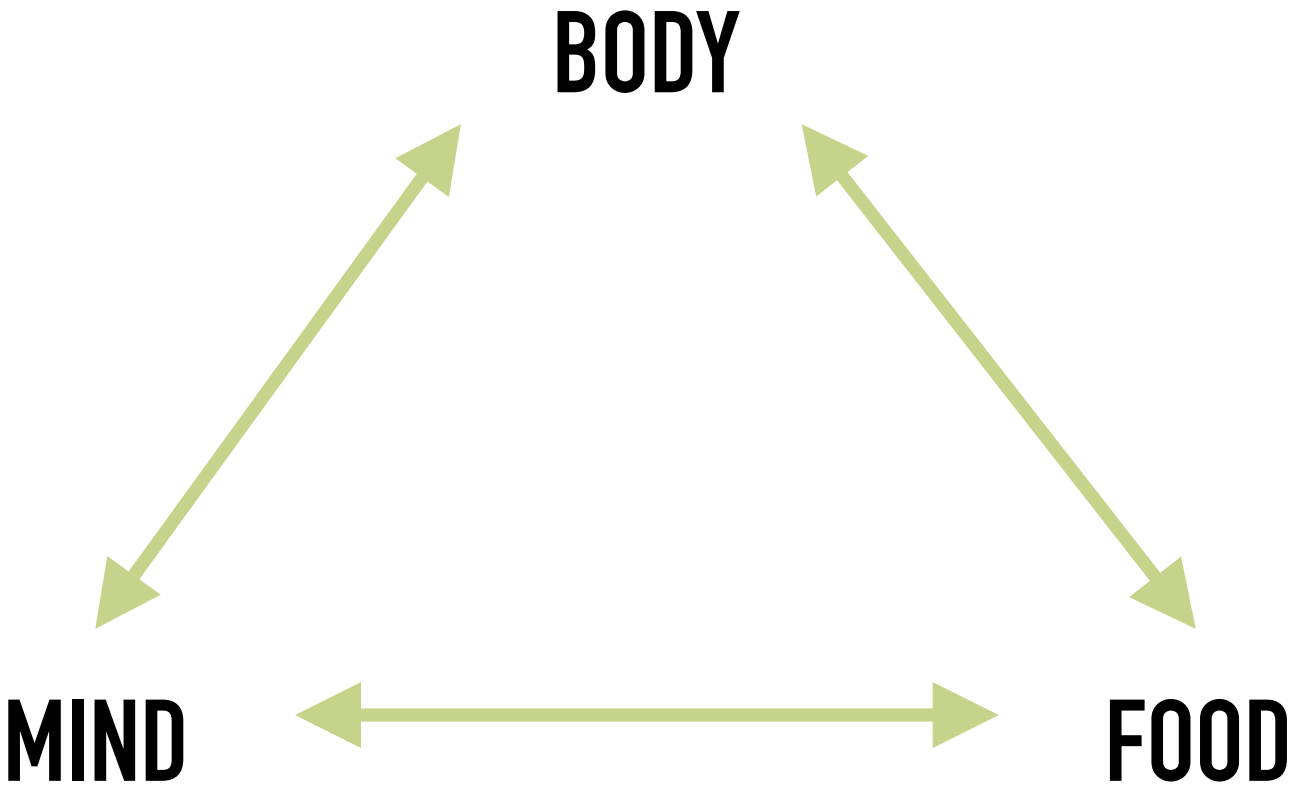
Klein Geluk
vzw
voor mensen tijdens en na kanker


BODY
MIND
FOOD


BODY
MIND
FOOD


BODY
MIND
FOOD


BODY
MIND
FOOD


BODY
MIND
FOOD

VALKUIL

EXTREME VORMEN AANNEMEN

Een levenswijze vinden dat levenslang toe te passen is

BODY

2 BEWEEGMOMENTEN / WEEK

Onder begeleiding van een coach

- Coördinatie
- Balans
- Kracht
- Conditie

- Referentie
- Achtergrond
- Ervaring
- Klik met de coach

MIND

- Je gedachten bepalen je realiteit
- Gedachten zijn geen feiten (waar, vriendelijk, behulpzaam?)
- Pijn is onvermijdelijk, lijden is optioneel

MIND

- Regelmatig ademruimte nemen
- Wat is je G-E-L?
- Meditatie

FOOD

NIET DIËTEN!

- Weekmenu maken -> wanneer ga je bewegen?
- Boodschappenlijstje maken
- Op voorhand koken en eventueel invriezen

HOE?

PLANNING & DISCIPLINE

Plan het in op vaste momenten in de week

HOE DIE 3 COMBINEREN?

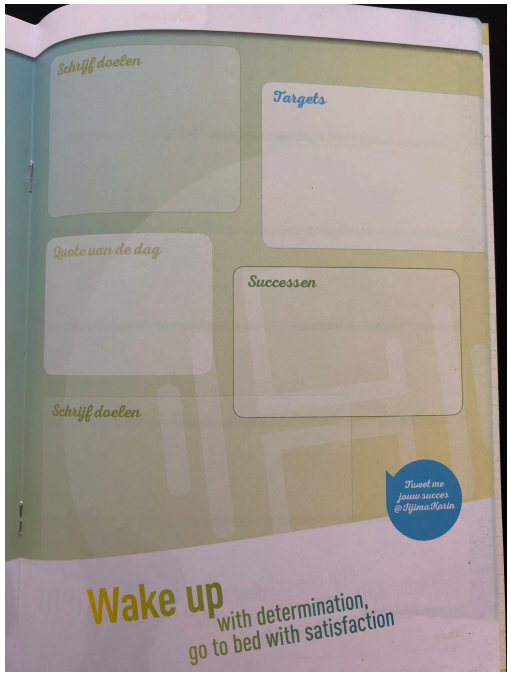
HOE DIE 3 COMBINEREN?

PLANNING IS ESSENTIEEL

GEEN OPEN RUIMTES

ZOWEL DOE- ALS ZIJNACTIVITEITEN

HOE DIE 3 COMBINEREN?



SCHRIJF DOELEN

TARGETS

QUOTE VAN DE DAG

SUCCESSEN

VRAGEN?

MOVE FOR HEALTH |

Jules Moretuslei 145
2610 Wilrijk
http://www.moveforhealth.be