

## Workshop

Tijdens de online workshop benoem ik veel verschillende oefeningen/methodieken die je kunt gebruiken om stress te reduceren. Ik heb veel (gratis) content online staan die je kunt raadplegen voor meer informatie of begeleiding tijdens de oefeningen. Klik op de onderstaande linkjes om direct naar de juiste pagina te gaan.

### Energizers op fysiek niveau

- Yogalessen op de mat (20 minuten) klik [hier](#)
- Yogalessen voor aan je bureau (3 minuten) klik [hier](#)
- Een gezonde zithouding, klik [hier](#)

### Energizers op mentaal niveau

- Time management: de pomodoro techniek, klik [hier](#)
- De wc-valuatie, klik [hier](#)
- Energiegevers en -vreters in beeld, klik [hier](#)

### Energizers op emotioneel niveau

- Mindfulness wandeling (15 minuten) klik [hier](#)
- 3 minuten adempauze, klik [hier](#)

### Meer tips/inspiratie/vragen?

- Op [Instagram](#) deel ik bijna dagelijks stories over stressreductie en bewust leven
- Op [YouTube](#) plaats ik wekelijks een nieuwe yogales
- Op [LinkedIn](#) deel ik wekelijks tips over werkstress
- Per e-mail ben ik bereikbaar voor vragen: [sabrina@everything-is-om.nl](mailto:sabrina@everything-is-om.nl)