

KOUDETRAINING



ADEMHALING



VOEDING



HORMONEN



BEWEGEN



OMGAAN MET STRESS



MINDSET



met Corneil van Schayik

GEZONDHEIDS KOMPAS

LEEFSTIJLTRAJECT

LEEFSTIJLTRAJECT

jouw GEZONDHEIDS KOMPAS

met Corneil van Schayik

LEEFSTIJLPROGRAMMA VOOR DUURZAME GEZONDHEID

Al ruim 5 jaar help ik mensen als personal trainer bij het behalen van hun gezondheidsdoelen. Voor veel mensen is sporten een krachtige eerste stap naar meer energie, een fitter lichaam en vitaal ouder worden.

Tegelijkertijd zie ik dat 1 à 2 uur trainen per week, gecombineerd met basiskennis over voeding, niet altijd voldoende is voor een blijvende gedragsverandering. Daarom heb ik dit leefstijlprogramma ontwikkeld: samen gaan we ontdekken wat voor jou werkt, óók op de lange termijn. Verspreidt over een half jaar staan er 7 groepsbijeenkomsten gepland die elke keer worden opgevolgd door een persoonlijke coaching sessie om jou op die manier zo goed mogelijk te begeleiden.

TERUG NAAR JOUW GEZONDHEIDSKOMPAS

Het leven kan je uit balans brengen. Op het moment dat ik in mijn diepste dal zat, ben ik terug gegaan naar de basis: wat is écht belangrijk voor mij? En wat hebben mijn lichaam en geest nodig?

Ik bracht structuur aan, ging meer bewegen en maakte van mijn gezondheid een prioriteit. Sporten werd een vast onderdeel van mijn leven; geen verplichting, maar een manier om mezelf fysiek en mentaal sterker te voelen. Stap voor stap kwam ik beter in mijn vel en leerde ik steeds meer vertrouwen op mijn gevoel. Dat proces bracht me tot een belangrijke keuze: ik stopte met mijn kantoorbaan en begon als zelfstandig personal trainer.

Sindsdien help ik anderen om hetzelfde te ervaren: meer energie voelen, meer in balans zijn en dichterbij jezelf komen. Niet met een standaard aanpak, maar door te kijken naar wat écht bij jou als individu past. Want zowel jouw leven als jij zelf zijn constant onderhevig aan verandering. Is jouw leefstijl daar nog op afgestemd?

Mail of bel voor een vrijblijvend kennismakingsgesprek!

LOCATIE: THE RISE - HUB. VAN DOORNEWEG 195, TILBURG



AANMELDEN: CORNEIL@HEALTHCLUBTHERISE.NL

INFO: +31 6 39 32 09 00

INSPIRATIE
VOOR EEN
GEZOND &
GELUKKIG
LEVEN

jouw GEZONDHEIDS KOMPAS

met Corneil van Schayik

INSPIRATIE
VOOR EEN
GEZOND &
GELUKKIG
LEVEN

In het leefstijltraject nemen we samen de 7 belangrijkste pijlers van gezondheid onder de loep. Een goede leefstijl hoeft niet ingewikkeld te zijn, maar het kan lastig zijn om te bepalen waar je moet beginnen. Daarom gaan we op een toegankelijke en praktische manier ontdekken wat voor jou werkt.

Geen extreme interventies. Geen crashdiëten.

Wel effectieve methodes, praktische tools en slimme strategieën die jou helpen om stap voor stap vitaler en gezonder te worden."



MINDSET

Ontwikkel een sterke en positieve mindset die jou ondersteunt in jouw proces.

- Leer met een helicopterview naar jezelf kijken en krijg helder inzicht in je gedrag en keuzes.
- Creëer een krachtige, positieve mindset en bouw vertrouwen op in jouw eigen ontwikkeling.
- Ontdek jouw persoonlijke kompas en maak keuzes die écht bij jou passen.



OMGAAN MET STRESS

Krijg grip op stress en ervaar meer rust in je dagelijks leven.

- Begrijp hoe jouw stresssysteem werkt en wat er in je lichaam gebeurt.
- Maak kennis met de effectieve release methode van B-Mind.
- Leer hoe je bewust kunt schakelen en jouw 'uit-knop' kunt activeren.



BEWEGEN

Beweging als natuurlijke motor voor jouw energie en gezondheid.

- Houd je metabolisme actief en ondersteun je lichaam optimaal.
- Ontdek slimme en haalbare manieren om meer te bewegen in je dagelijkse leven.
- Werk aan gewichtsverlies op een duurzame manier - zelfs zonder intensief sporten.



HORMONEN

Krijg inzicht in de kracht van jouw hormonen en hoe ze je welzijn beïnvloeden.

- Leer welke hormonen voor jou een belangrijke rol spelen.
- Ontdek hoe je jouw hormoonbalans op een positieve manier kunt beïnvloeden.
- Begrijp je bloedsuikerspiegel en waarom deze zo belangrijk is voor jouw energie en gezondheid.



VOEDING

Voeding als fundament voor een energiek en gezond leven.

- Leer de basisprincipes van gezonde voeding kennen.
- Ontdek wat voor jouw lichaam werkt en wat niet.
- Maak kennis met het 3V-dieet: een duurzame aanpak zonder crashdiëten.



ADEMHALING

Gebruik je ademhaling als krachtige tool voor rust en focus.

- Ervaar diepe ontspanning met effectieve ademhalingstechnieken.
- Leer hoe je jouw ademhaling bewust kunt trainen.
- Reset je lichaam en creëer rust en ruimte in je hoofd.



KOUDETRAINING

Versterk je lichaam en geest met de kracht van kou.

- Ontdek hoe koudetraining werkt en wat het met je lichaam doet.
- Ervaar zelf de positieve effecten van kou op je energie en weerstand.
- Pas eenvoudige technieken toe die je immuunsysteem versterken.

BIJEENKOMST 1
ZA. 09.45 - 14.30 UUR
INCLUSIEF LUNCH

BIJEENKOMST 2
ZA. 09.45 - 14.00 UUR
INCLUSIEF LUNCH

BIJEENKOMST 3
ZA. 09.45 - 14.00 UUR
INCLUSIEF LUNCH

BIJEENKOMST 4
ZA. 09.45 - 14.00 UUR
INCLUSIEF LUNCH

BIJEENKOMST 5
ZA. 09.45 - 14.00 UUR
INCLUSIEF LUNCH

Iedere deelnemer heeft drie aanvullende coachingsessies van 1 uur.

OPTIE A
LEEFSTIJLTRAJECT
'GEZONDHEIDS-
KOMPAS'
€ 995,-

OPTIE B
LEEFSTIJLTRAJECT
+ PERSOONLIJK
SPORTPLAN
€ 1.375,-