

KANTOOR KARAVAAN

Workation Programma – MijnStadstuin

→ Tijdstippen per workshop zijn op aanvraag beschikbaar. Stuur je aanvraag naar info@kantoorcaravaan.nl

- **Natural Yoga (Noëlle Sterk):** Noëlle's yoga-lessen zijn gebaseerd op Raja Yoga, geïnspireerd op Prana Flow van Shiva Rea, Yin Yoga, Iyengar Yoga en de 5 Elementen volgens de Chinese Geneeskunde en Ayurveda. Die les begint met een korte meditatie, gevolgt van dynamic waves met een piek houding, en tenslotte herstellende rekkingen. Natural Yoga is een innerlijke reis met de nadruk op ritmische ademhaling en het vinden van ontspanning en rust in alle houdingen. → **1h; € 12 p.p.**
- **TalentProject (Wiebe Bakker):** Je natuurlijke motivatie is de bron van realisatie - Het meeste resultaat krijgen we in ons werk als we onze natuurlijke motivatie volgen.
Wijkagent Wilco voelt zich als vanzelf geroepen om contact met mensen te maken. Hij zet een Frans tafeltje en twee stoelen bij scholen, winkelcentra en buurtcentra zodat burgers makkelijk contact met hem konden maken. Hij belt ook aan bij buurtbewoners met Agent bijt Hond: mag ik mijn lunch bij je opeten? Zijn aanpak werkt: veiliger gevoel in de wijk.
Gary verkoopt wijn online. Hij heeft een natuurlijke drang om mensen over wijn te vertellen en hen aan te sporen om zelf hun eigen smaakpapillen te ontwikkelen. Gary ging dagelijks video's opnemen om mensen te inspireren nieuwe wijnen te proeven. In 5 jaar vertienvoudigde hij zijn omzet.
Twee voorbeelden van natuurlijke motivatie die leiden tot boeiende resultaten. In de dagelijkse werkactiviteiten wordt onze natuurlijke eigenheid vaak ondergesneeuwd door vaste structuren en denkpatronen. De workshop is bedoeld om die eigenheidse motivatie wakker te schudden en meteen te relateren aan een concrete actie of project in je werk. De bedoeling is dat je één ding anders gaat doen gebaseerd op jouw unieke kijk op de dingen.
→ **€ 450 voor dagdeel (geschikt voor teams/ organisaties)**

- **Massage-coach sessie (Noëlle Sterk):** Waarom kiezen tussen een massage of een coach als je allebei tegelijk kunt hebben? In een twee uur durende sessie zal Noëlle je mentale en fysieke ondersteuning geven , precies waar je het nodig hebt . Je voelt misschien spanning in je schouders of een hardnekkig pijn in je onderrug , maar waar komt het vandaan? Een intake van 30-45 minuten zal aangeven welke specifieke gebieden van uw lichaam of het leven extra aandacht nodig hebben. De intake zal worden gebaseerd op de 5 elementen die disbalans op verschillende manieren representeren: veiligheid / onveiligheid , verandering / stagnatie , vertrouwen / angst , passie / vernietiging, of inspiratie / doelloosheid . De sessie is gebaseerd op wat nodig is om deze aspecten in balans te brengen . In het algemeen omvat dit Shiatsu druk technieken , Thaise Yoga strekkingen , Myo Fascia vrijmaking, en Cranio Sacraal ontspanning. → **2h; €25 p.p. per uur**
- **Introductiecursus urban beekeeping (I Love Beeing):** Urban beekeeping, ofwel stadsimkeren, is een ware trend in wereldsteden als New York, Londen, Parijs, Berlijn en Tokyo. Je houdt je eigen bijenvolkje op je dak of in je tuin en raakt weer wat meer in balans met de natuur. En je beseft je hoe mooi die natuur eigenlijk in elkaar zit. Deze trend verspreidt zich ook in Nederland! De eerste Hollandse cursussen Holy Bee! – Urban Beekeeping zijn inmiddels achter de rug. Samen met betrokken imkers heeft I Love Beeing ervoor gezorgd dat in 2013 en 2014 al meer dan 1000 mensen de introductiecursus gevolgd hebben. Geïnteresseerd? Doe mee bij deze workshop. → **2h; €10 p.p. per uur**
- **Duurzaam Geluk (Michiel Hobbelt):** Tijdens de workshop maken mensen kennis met de wetenschap van geluk. Leer de belangrijkste bestanddelen van werkmotivatie: autonomie, persoonlijke ontwikkeling, betekenisgeving, relaties en erkenning. Hoe is dat nu op jouw werk en hoe kan je ervoor zorgen dat deze facetten van jouw werk leiden tot meer werkmotivatie? De deelnemers leren wat de voordelen zijn van het ervaren van geluk op de productiviteit, de omgang, het ziekteverzuim, enz. Door middel van de PERMA test leren de deelnemers persoonlijk op welke terreinen van geluk ze nog vooruitgang kunnen boeken. De één kan bijvoorbeeld in veel verschillende situaties positief blijven, maar ervaart daarentegen weinig steun van collega's. Verder leert men hoe men volledig op kan gaan in het werk dat je doet, de zogenaamde flow-ervaring. Hiertoe worden oefeningen gedaan om erachter te komen welke persoonlijke doelen het beste passen bij de deelnemers. → **€225 voor dagdeel p.p.**