

## Hoe blijf ik de baas in de waan van de dag?

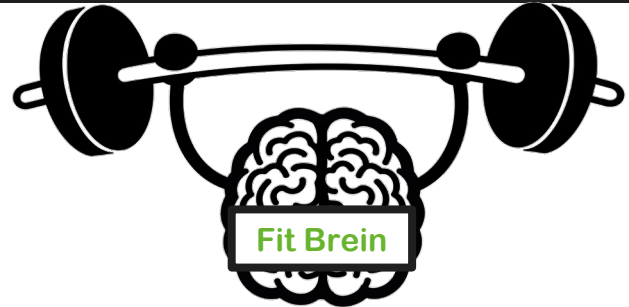
Ons brein is een superfascinerend orgaan. En speelt een grote rol in hoe we ons voelen en gedragen. In deze sessie krijg je meer kennis over hoe werkt je brein, ook in relatie met stress.

Vanuit dit inzicht krijgen jullie eenvoudige en praktische handvatten aangereikt hoe je effectiever, stressvrij en gezonder kunt leven en je weer zelf de baas blijft.

## Na deze masterclass heb je:

- Meer kennis over je brein
- Hoe je brein werkt bij stress en aanleren van nieuwe routines
- Tips voor een fit brein
- Persoonlijk plan waar je gelijk mee kan starten!

8,5+ waardering door deelnemers.  
*Leuk, leerzaam, compact, tijd vliegt voorbij, zeer interactief, fijn, geeft hoop en zet me weer in mijn groei-mindset!*



## Praktisch

1,5 uur **online**, max 12 deelnemers, €550,-  
1,5 tot 3 uur **live**, max 12 deelnemers, vanaf € 750,-  
Meer deelnemers, meer of minder tijd?  
Vertel je wens en wij maken een mooi voorstel.

