



Minder zorgen, meer genieten! In de online training 'lekker in je vel' leer je hoe je jouw geluksgevoel vergroot.

Lekker in je vel

Iedereen wil zich goed voelen. En toch weten maar weinig mensen hoe ze hun geluk kunnen vergroten of wat ze er precies voor moeten doen om zich topfit te voelen. Eén ding is zeker: je kunt lekkerder in je vel zitten en dat heb je voor een groot deel zelf in de hand. Wie lekker in z'n vel zit, is gezonder, creatiever, productiever én leeft langer. Reden genoeg dus om ernaar te streven gelukkiger te worden!

VOOR WIE IS DEZE TRAINING?

Deze training is voor iedereen die wil leren hoe hij een gelukkiger leven kan leiden. Voel jij je 'op zich best goed'? Hartstikke fijn natuurlijk, maar hoe zou het zijn om je wat vaker fantastisch te voelen? Aan de hand van handige tips en leuke opdrachten leer je wat jou energie geeft en hoe je zaken van de zonnige kant bekijkt.

ONDERWERPEN

fit!
fris en fruitig
de juiste mindset
als een vis in het water
helemaal zen
high five test
doorlooptijd / ca. 2,5 uur

alle trainingen, altijd

GOODhABITz

Genetische aanleg bepaalt
50% van je levensgeluk.

Zit jij lekker in je vel?
Doe de test!

Echt waar!
Je leefomgeving bepaalt 10% en
bewust gedrag bepaalt maar liefst
40% van je levensgeluk.