

A photograph of a dense forest with sunlight streaming through the trees, creating a serene and peaceful atmosphere. The sun is positioned in the upper left, casting rays of light across the scene. The trees are tall and thin, with lush green foliage. The overall tone is calm and natural.

Ontspanning als identiteit

Wellbeing-dagen voor particulieren
en vriendengroepen

Ruimte voor rust, herladen en
mentale veerkracht

**Stress overkomt je niet.
Je hebt altijd een keuze.**

Laat je je erdoor
overweldigen?
Of kies je ervoor om
stress in jouw voordeel
te gebruiken?

Hoe je met stress
omgaat,
maakt het verschil.

En dat kan je leren.



A group of four people are hiking away from the camera on a dirt path through a forest. The path is flanked by tall, thin trees with dense green foliage. The hikers are wearing backpacks and casual outdoor attire. The scene is bright and natural, suggesting a peaceful outdoor activity.

**Geen vluchtige sessie.
Geen tijdelijke ontspanning.**

Bij YoFie leren we
hoe je de vicieuze stresscirkel doorbreekt
hoe je van ontspanning een vaardigheid maakt
en hoe je jezelf opnieuw kan opladen.

Een dag die voor iedereen waardevol is.
Een dag die verschil maakt.
Een dag die inspireert.



Niet zomaar een dag weg van de drukte

Maar een ervaring die...

- je oplaadt
- je mentale veerkracht versterkt
- spanning en mentale druk verlaagt
- bewustzijn creëert rond eigen energie en grenzen
- je transformeert in een relaxed en krachtig persoon

Een dag die ook nadien blijft doorwerken

Een dag vol inzichten en nieuwe energie

Een YoFie wellbeing-dag combineert

- praktische oefeningen rond lichaamsbewustzijn
- technieken om spanning meteen te reguleren
- interactieve sessies vol verrassende en vaak ongekende inzichten rond stress
- vitaliteitslunch en/of snackmoment voor energie en verbinding

**Kortom: alles om van ontspanning
een vaardigheid te maken**





Praktisch

- Vrijdag 21 augustus
- 18u-21u
- Hoeve Wabi Sabi, Provinciebaan 59, Staden
- €75
- Inclusief materialen, drankjes en snacks
- Slippers neem je best zelf mee

Inschrijven via
info@yofie.be

Klaar voor een nieuwe stap in je identiteit?

Wij stellen graag een wellbeing-dag op maat samen

Neem vrijblijvend contact op via
info@yofie.be
Inspirerende groene locaties
in en rond West-Vlaanderen