



speakersbase

# 30 days Mental Energy Challenge

**Start to  
meditate  
together  
with your  
team!**



**LAAT MEDITATIE  
JOU EN JE COLLEGA'S  
HELPEN OM DOOR  
DEZE UITDAGENDE  
TIJDEN TE NAVIGEREN.**

**Begeleid door Goedele Leyssen,**

bekende yoga- & meditatie trainer

Je gaat samen met je team of collega's de 30 dagen Mental Energy Challenge aan en start elke werkdag met een 20 minuten mental energy booster.

Je ziet elkaar even, je connecteert en na de sessie kun je op een ontspannen maar krachtige manier aan je werkdag beginnen.

De challenge is exclusief voor jouw team of bedrijf

# De challenge omvat:



- een kick off keynote van 1u online : informatie over meditatie en een korte mindset training + Q&A
- de dagelijkse LIVE sessies gedurende 30 dagen (weekdagen). Je connecteert vanuit je thuisomgeving via een Zoom-link met Goedele op hetzelfde moment.
- 3 additionele online connectie-momenten voor Q&A en feedback (na week 1, na week 2 en na week 4)

De dagelijkse sessie bestaat uit een kort stretch-moment, een ademhalingsoefening en een korte meditatie van 11 minuten. De sessie wordt afgesloten met een reflectiemoment of een korte visualisatie. De volledige sessie duurt ongeveer 20 minuten.

Als je een meditatie mist, dan kun je die later vinden op het online platform en ze doen op een ander moment dat jou uitkomt.

Je wordt tijdens de hele 30 dagen challenge professioneel en actief begeleid door experte Goedele Leyssen.

## Wat je kan verwachten tijdens & na de 30 dagen challenge:

- meer grip op je emoties
- een kalmere geest
- minder piekeren
- meer zelfvertrouwen
- een heldere geest en strategischer denken
- minder stress
- meer veerkracht
- betere concentratie
- meer productiviteit
- verbinding met collega's
- een betere gezondheid
- meer mentale en fysieke energie

## Kenmerken

- Laagdrempelig
- Verbindend
- Bewustmakend
- Versterkend en energetiserend

*In het Nederlands of Engels.*

## Budget

• 5.500 € incl. kick off keynote, 30 dagen LIVE begeleiding, 3 Q&A webinars voor een team of bedrijf; geen beperking op aantal deelnemers!

• 1.500 € voor toegang tot het online platform met opnames

## Goedele Leyssen

Goedele werkte jarenlang als beauty-, health- en wellnessjournaliste voor o.a. 'Feeling'. Nu is ze een succesvol yoga teacher en geeft ze workshops, lezingen en retreats in binnen- en buitenland.

## Contact us!

florence@speakersbase.com  
0032 473 79 53 80

