



we are
blooming

we are
blooming

samenwerking is de sleutel tot succes

blooming inspireert, blooming boeit. Met onze locaties blooming hotel, Het Hof en Beach bieden wij je de mogelijkheid om je vergadering, je evenement, je weekend of je familiedag op verschillende manieren te bereiken. Welke activiteit je kiest hangt af van de grootte van de groep, welk doel je voor ogen hebt (ontspannen, samenwerken, etc) en de locatie waar je voorkeur naar uit gaat. Voor elke vergadering en elke groep mensen kunnen wij een passende activiteit aanbieden. blooming werkt samen met diverse ervaren partijen uit de omgeving. Hierdoor heb je altijd een persoonlijke begeleider die de groep inspireert en meeneemt in zijn of haar enthousiasme.

activiteiten reserveren

Wij bespreken graag met je welke activiteiten het beste bij jouw groep passen. Afhankelijk van de grootte van de groep, de weersomstandigheden en jouw wensen stel je samen met ons verschillende activiteiten samen.

Neem contact met ons op via yourbusiness@weareblooming.com of bel ons op (+31)072-5820520.

Alle genoemde prijzen zijn incl. btw.





inhoud

move your body

- 4 bootcamp & training

leer iets nieuws

- 5 dichtworkshop
- 5 cocktailworkshop
- 6 teken- en schilderworkshops

kom tot rust

- 8 stoelmassage
- 9 Qi Gong
- 9 yoga

ga op pad

- 10 mountainbiken
- 10 fietsen huren
- 11 wandel- en fietstochten

uit je hoofd

- 12 out-of-the-boxclub
- 12 ontspannen in het niet-weten
- 12 samenloop
- 12 meditatie in beweging
- 13 reis naar de aarde
- 13 workshop van NIKS

handen uit de mouwen

- 14 krijg de klei klein
- 14 voortborduren
- 14 werkvloertaal

doe iets goeds

- 15 beach clean up toernooi

werk (en speel) samen

- 16 beach experience
- 17 breaking the waves
- 18 outdoor teambuilding games

daag jezelf uit

- 19 Wim Hof Fundamentals

move your body

bootcamp & training

In groepsverband sporten in de prachtige omgeving van Bergen onder begeleiding van een gediplomeerde trainer.

Houd jezelf en je team vitaal met de sportlessen van onze personal trainer. Met oefeningen, trainingsprincipes en teambuildingactiviteiten creëer je een energieke, gezonde en succesvolle bijeenkomst. Start de training met een bootcamp sessie of onderbreek een intensieve vergadering met een teambuildingactiviteit. De trainingen van onze trainer worden afgestemd op de groep en jullie wensen. Je kunt kiezen uit de volgende thema's;

bootcamp is een intense en creatieve manier om je lichaam en je geest te trainen. De sessies bestaan uit conditionele en spieroefeningen waarbij gebruik wordt gemaakt van het eigen lichaam en de elementen uit de natuur. De intensiteit van de trainingen worden afgestemd op de groep. De bootcamplessen kunnen **binnen** en **buiten** worden gegeven. Er zijn geen excuses!

Met de **teambuilding** activiteiten van onze personal trainer werk je op een leuke manier aan beter samenwerken en creëer je een goede groepsdynamiek voor tijdens de bijeenkomst. Met een teambuildingles verbeter je op een sportieve en actieve manier competenties als communiceren en organiseren.

Bij de **personal training** sessies wordt er aan het begin van de training voor elke deelnemer een doel gesteld. Dit kan van alles zijn. Van uithoudingsvermogen tot kracht, maar ook stressbeheersing of concentratievermogen. Onze trainer geeft persoonlijke adviezen en tips en stelt de activiteiten zo samen zodat elke deelnemer zijn of haar persoonlijke doelen kan behalen. Dit kan individueel zijn maar ook in duo's of met een groep.

prijs t/m 12 personen
tijdsduur

€ 299 per uur
min. 60 minuten

prijs 13 - 20 personen
tijdsduur

€ 365 per uur
min. 60 minuten

prijs 21 - 30 personen
tijdsduur

€ 465 per uur
min. 60 minuten

alle locaties | weareblooming.com





blooming
activiteiten

leer iets nieuws



dichtworkshop

Rust.nl

Workshop dichten met Arij van der Vliet, dorpsdichter van Bergen.
Dichten vanuit je hart.

Leer dichten zoals de dichters uit Bergen dat al eeuwen doen. Met deze workshop leer je op een interactieve wijze de kunst van het dichten. Dorpsdichter Arij van der Vliet weet als geen ander hoe hij de dichter in ieder naar boven kan krijgen.

per persoon **€ 22⁵⁰**
minimaal 10 personen

Een workshop duurt minimaal één uur en wordt geheel op maat voor jullie ingericht. Wij bespreken de inhoud graag met je zodat we samen kunnen bepalen wat het beste in jouw programma past.



cocktailworkshop

Een professionele bartender van Shake Kings leert je hoe je de heerlijkste cocktails zelf kunt shaken.

Na een korte uitleg over de geschiedenis van de cocktail, het gebruik van het cocktail gereedschap, alcohol en andere leuke weetjes ga je aan de slag aan de hand van een goed samengestelde menukaart. Serveer de cocktail in bijpassend glaswerk met garnituur en proef je eigen creatie. Zowel alcoholische als non-alcoholische cocktails zijn mogelijk.

prijs **€ 49⁵⁰ per persoon**
groepsgrootte **vanaf 10 personen**
tijdsduur **1,5 uur**
bij meer dan 10 personen is de prijs op aanvraag

alle locaties | weareblooming.com

tekenen & schilderen

teken- en schilderworkshops

De teken- en schilderworkshops van onze 'huis' kunstenares Inge Koetzier van Hooff brengen op een leerzame en leuke manier de kunstenaar in je naar boven!

elkaar tekenen

Deze workshop is creatief, leerzaam, levendig en informeel. Geschikt voor alle leeftijden en niveaus van ervaring. Je ziet en tekent elkaar op een andere manier - met een kunstenaarsblik. Je leert anders naar elkaar kijken, met focus op details waardoor je de schoonheid van imperfecties leert herkennen. Het resultaat is een serie vlotte en zeer originele schetsen van elkaar.

prijs t/m 4 personen	€ 340
prijs extra persoon	+ € 80 per persoon
tijdsduur	2 uur

portrettekenen

Een workshop waarbij je een uitgebreide basis van het portrettekenen leert. Je oefent het portrettekenen op leerzame, ontspannen en creatieve manieren.

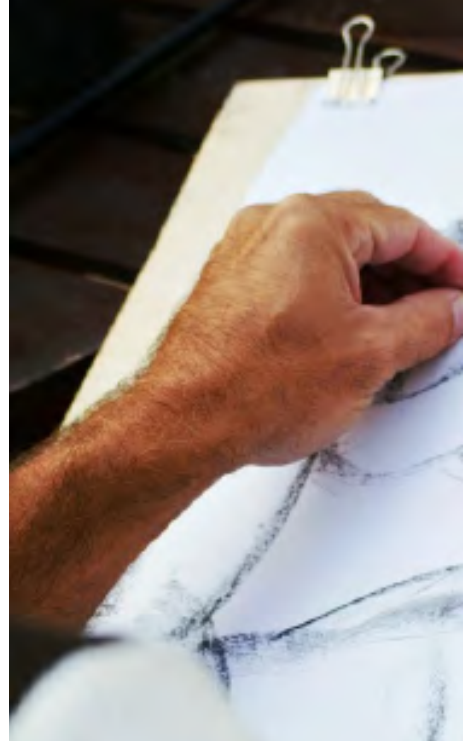
prijs t/m 4 personen	€ 365
prijs extra persoon	+ € 85 per persoon
tijdsduur	2 uur

stilleven | bloemen & bladeren

Geïnspireerd door het mooie bos rondom blooming. Leer losjes de mooie bladeren en bloemen op papier te zetten. Je leert tekenen en schilderen met speciale potloden. Leer kijken en experimenteren met kleuren.

prijs t/m 4 personen	€ 340
prijs extra persoon	+ € 85 per persoon
tijdsduur	2 uur

alle locaties | weareblooming.com





blooming activiteiten

tekentour

Tijdens de Teken Tour bekijk en teken je je omgeving als een kunstenaar. We wisselen een paar minuten lopen steeds af met een paar minuten tekenen. Je leert goed te kijken en vlot te schetsen, waardoor niet alleen je tekenvaardigheid, maar ook je observatievermogen ontwikkelt. Bij slecht weer kan de tekentour binnen in het hotel gedaan worden. Een creatieve en inspirerende workshop.

prijs t/m 4 personen	€ 340
prijs extra persoon	+ € 85 per persoon
tijdsduur	2 uur

wijn & schilderen

Een workshop waarbij je onder het genot van heerlijke wijn en nootjes een Bourgondisch stilleven leert tekenen én schilderen. Op een ontspannen en leerzame manier leer je kijken, je tekening opbouwen en te schilderen wat je ziet.

prijs t/m 4 personen	€ 435
prijs extra persoon	+ € 105 per persoon
tijdsduur	2,5 uur

**tarief is incl. de workshop, drie glazen blooming wijn & nootjes*

*bij grote groepen is de prijs op aanvraag
De workshops kunnen in de vergaderruimte gegeven worden.
Liever een andere ruimte? Houd dan rekening met zaalhuur.*

alle locaties | weareblooming.com

blooming activiteiten

stoelmassage

Gun je team een 'schouderklopje' met een heerlijke stoelmassage van Chaja Massage.

Een stoelmassage is een doelgericht middel om stress en werkgerelateerde klachten te verlichten en te voorkomen. Doordat de bloedsomloop wordt gestimuleerd en de aanvoer van zuurstof naar de hersenen toeneemt, voelen deelnemers zich na afloop verkwikt en zijn ze beter bestand tegen stress. Er wordt geen gebruik gemaakt van massageolie en er wordt door de kleding heen gemasseerd. Een massage op een daarvoor ontwikkelde ergonomische en mobiele massagestoel kan praktisch overal gegeven worden. Een stoelmassage duurt ongeveer 20 minuten per persoon.

prijs
groepsgrootte
tijdsduur

€ 85,00 per uur
3 personen per uur
minimaal 1 uur

even tot rust komen...

weareblooming.com





Qi Gong

Qi Gong is een, op de Oosterse geneeswijze geschoonde, manier om je vitaler te voelen.

Tijdens de workshop ben je onder begeleiding van een echte Qi Gong meester bezig met lichaams- en adembewegingen. Deze zijn verwerkt in thema's die zijn afgestemd op situaties die voorkomen op de werkvloer en in het dagelijks leven. Door Qi Gong in de natuur te beoefenen werkt de geneeswijze nog beter. De Qi Gong les duurt ongeveer een uur. Je hoeft er geen speciale kleding of schoeisel voor aan. De lessen zijn toegankelijk voor iedereen en voor alle leeftijden.

prijs
groepsgrootte
tijdsduur

€ 310⁰⁰ per sessie
onbeperkt
1 à 1,5 uur

y o g a

De yoga lessen zijn geschikt voor iedereen die zich beter wil voelen op fysiek, mentaal, emotioneel of spiritueel vlak.

Je hoeft er niet lenig of sterk voor te zijn. Yoga helpt juist om meer flexibiliteit en kracht te krijgen. Met behulp van de juiste 'alignment' (houding) kun je het lichaam ondersteunen in haar natuurlijke herstel.

prijs
groepsgrootte
tijdsduur

€ 310 per groep*
6 tot 15 personen
1 uur

**bij meer dan 15 deelnemers is de prijs op aanvraag*

weareblooming.com

mountainbiken

Op een steenworp afstand van blooming hotel ligt één van de mooiste mountainbike routes van Nederland.

Onder begeleiding van een professionele gids ontdek je het prachtige duingebied van Schoorl en Bergen. In het begin van de clinic leer je de mountainbike onder controle te krijgen, waarna een uitdagende rit volgt. Helm, bidon en een sterke fiets die bij je lengte past zijn inbegrepen. Ervaring is geen vereiste.

prijs clinic	€ 40⁰⁰ per persoon
prijs fietshuur	€ 30⁰⁰ per persoon
groepsgrootte	1 tot 10 personen
tijdsduur	1,5 - 2 uur
<i>bij groepen groter dan 10 personen rekenen wij € 175⁰⁰ voor een extra instructeur</i>	

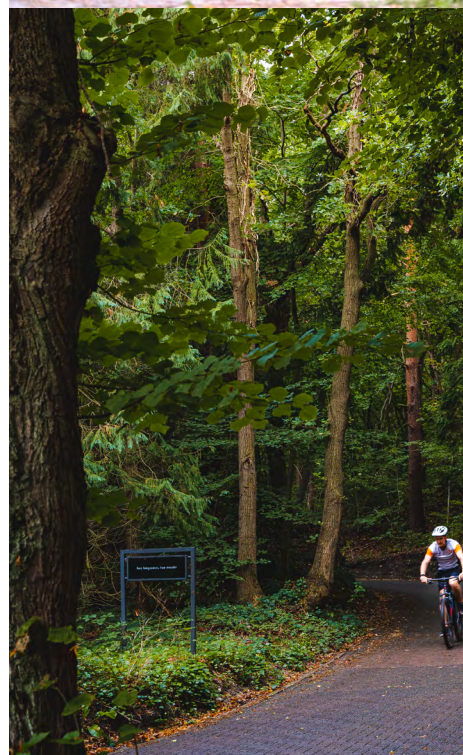
fietsen huren

Ontdek de omgeving van blooming op twee wielen. We hebben de volgende type fietsen in ons assortiment;

e-bike	32⁵⁰ per dag
stadsfiets (3 versnellingen)	15⁰⁰ per dag
mountainbike	28⁰⁰ per dag
elektrische mountainbike	42⁵⁰ per dag

fietsen reserveren

Neem tijdig contact met ons op om de fietsen te reserveren. Wij hebben minimaal 2 dagen nodig om de fietsen voor je vast te leggen.





ga op pad en verken..



wandel- en fietstochten

In de prachtige omgeving van Bergen is veel te zien en te beleven.

Dit kan op verschillende manieren, onder begeleiding van natuurgids Jos die de hele omgeving kent. Je kunt kiezen uit de volgende thema's:

historie, kunst en cultuur (fietsen naar Bergen)

Bergen is van origine een kunstenaarsdorp. De ligging van het dorp, omringd door bos, duin en zee, inspireerde veel schilders, schrijvers en architecten. Tijdens deze tocht maak je kennis met deze prachtige cultuur.

prijs
1,5 uur fietsen

tot 10 personen
€ 125⁰⁰

va. 10 personen
€ 170⁰⁰

natuur (wandelingen & fietstochten)

Een tocht door bos en duin om en nabij blooming hotel, landgoed Het Hof of van het hotel naar het strand.

prijs
1 uur wandelen of fietsen
1,5 uur wandelen of fietsen

tot 10 personen
€ 85⁰⁰
€ 125⁰⁰

va. 10 personen
€ 115⁰⁰
€ 170⁰⁰

**let op, voor de fietstochten zijn de prijzen exclusief fietshuur.*

out-of-the-boxclub

De workshop brengt je lekker in je lijf met actieve oefeningen. Er is nieuwe kennis en ervaring over (het loslaten van) stress.

Een actieve training vanuit de zachte kant van de krijgskunst. Ruimte in durven nemen. Je collega's ontmoeten in actie. Alle delen van je lichaam activeren waardoor je als heel en compleet mens de dag doorkomt. Vanuit de innerlijke glimlach leer je, ook als het spannend wordt, met zachte ogen adequaat te reageren.

tijdsduur	1 tot 1.5 uur
groepsgrootte	10 tot 50 personen
tarief	350⁰⁰ meerprijs per 30 minuten: 75⁰⁰ <i>excl. reiskosten van de instructeur</i>

ontspannen in het niet-weten

Een creatieve workshop voor het hele lichaam.

Creativiteit, verwondering en onvoorziene mogelijkheden kunnen makkelijker ontstaan als je het even niet weet. Maar hoe maak je daar ruimte voor in deze tijd waarin je geacht wordt te weten, te begrijpen, te handelen, te doen en vooruit te komen? Ontspannen in niet-weten laat je spelen met onzekerheid en het ongemakkelijk.

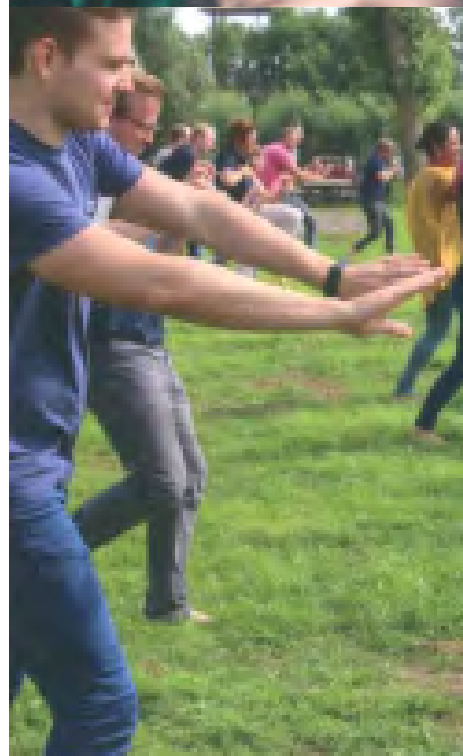
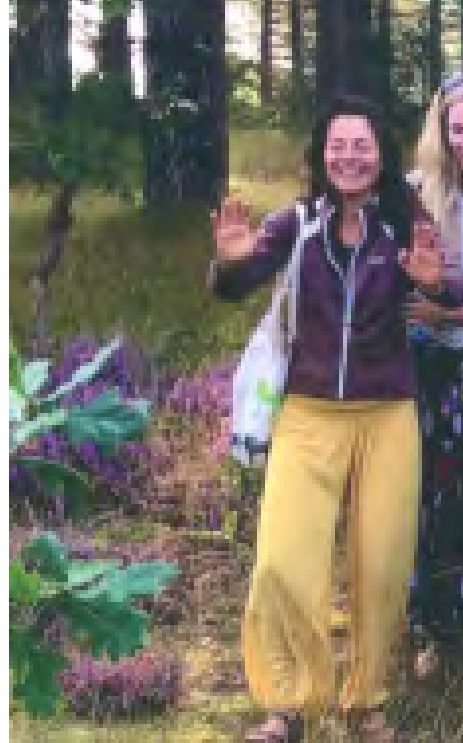
tijdsduur	1 tot 2.5 uur
groepsgrootte	10 tot 25 personen
tarief	625⁰⁰ meerprijs per 30 minuten: 75⁰⁰ <i>excl. reiskosten van de instructeur</i>

samenloop

Een inspirerende wandeling met twee andere collega's, met precieze instructies

Een wandelmethode als kennismakingsactiviteit en als vorm waarbij collega's elkaar op verdiepende wijze coachen in een werkvraag. Met vragen als "Waar loop jij tegenaan?", "Waar loop jij warm voor?" en "Wat wil je loslaten?" leren collega's zichzelf en elkaar beter kennen en oefenen een dialoogtechniek die ze ook op de werkvloer kunnen toepassen.

tijdsduur	0.5 tot 1.5 uur
groepsgrootte	10 tot 50 personen
tarief	350⁰⁰ meerprijs per 30 minuten: 75⁰⁰ <i>excl. reiskosten van de instructeur</i>





meditatie in beweging

Een ontspannende training met oefenvormen uit de wondere wereld van de TAO.

Met eenvoudige vloeiende bewegingen gaat de energie meer stromen. De oefeningen zijn verwerkt in thema's die zijn afgestemd op situaties die voorkomen op de werkvloer. De kracht van zachte ogen en de innerlijke glimlach zijn te gebruiken in uiteenlopende werksituaties.

tijdsduur	0.5 tot 2.5 uur
groepsgrootte	10 tot 500 personen
tarief	350⁰⁰ meerprijs per 30 minuten: 75⁰⁰ <i>excl. reiskosten van de instructeur</i>



reis naar de aarde

Een workshop waarin we elkaar inspireren in vormen om te leven in verbinding met de Aarde.

Reis naar de Aarde is een workshop waarin we met de deelnemers op zoek gaan naar vormen van hoogstnoodzakelijke nieuwe verbindingen met moeder Aarde. Vanuit verwondering naar hoe dat werkt, voor onszelf, bij jou, bij anderen. Hoe richten we onze blik, ons gevoel en onze aandacht weer op de Aarde zelf, in plaats naar de hemel, naar de zon of naar mars?

tijdsduur	va. 45 minuten
groepsgrootte	15 tot 30 personen
tarief	485⁰⁰ meerprijs per 30 minuten: 75⁰⁰ <i>excl. reiskosten van de instructeur</i>

workshop van NIKS

In deze workshop maak je letterlijk ruimte voor NIKS

We rennen van hot naar her en zijn voortdurend in de weer. Wanneer maken we ruimte om echt even helemaal niets te doen? Leer waarom NIKS doen belangrijk is. Waarom ons almaar doelgerichte handelen en denken niet tot de oplossingen leidt voor de problemen waar we voor staan, maar deze problemen juist groter maakt. NIKS is de oplossing.

tijdsduur	va. 45 minuten
groepsgrootte	15 tot 30 personen
tarief	485⁰⁰ meerprijs per 30 minuten: 75⁰⁰ <i>excl. reiskosten van de instructeur</i>



uit je hoofd in beweging..

handen uit de mouwen

krijg de klei klein

Een expressief meditatieve workshop over verbinding met jezelf en de ander.

In deze workshop leer je toeval een plek te geven en perfectionisme en oordelen los te laten. Met je handen in de zeeklei kom je tot jezelf. Je vingers boetsen intuïtief een vorm. Er is geen goed of fout. Mooi of lelijk spelen geen rol. Handen vinden elkaar. De verbinding komt tot stand op onverwachte wijze. Leer over de wijsheid van het materiaal. Hoe spontaniteit en toeval tot grote zeggingskracht en visie leiden.

tijdsduur **1.5 tot 2.5 uur**
groepsgrootte **10 tot 20 personen**
tarief **625⁰⁰ meerprijs per 30 minuten: 75⁰⁰**
excl. reiskosten van de instructeur

voortborduren

Het hoofd is vaak sneller dan het lichaam. Soms is het goed om te vertragen.

We kijken de hele dag door naar dingen, maar zien we ze werkelijk? Deze workshop is een oefening in kijken, waarin we de vertragende werking van het borduren gebruiken om inzicht te verkrijgen in verschillen en overeenkomsten in persoonlijke visie.

tijdsduur **1 tot 2.5 uur**
groepsgrootte **6 tot 30 personen**
tarief **625⁰⁰ meerprijs per 30 minuten: 75⁰⁰**
excl. reiskosten van de instructeur

werkvloertaal

Door te spelen met woorden uit de praktijk ontdek je de ruimte, de humor en precisie van de taal.

Op welke manieren gebruiken we taal, en wat voor aannames, misverstanden en wonderen zitten er in dit gebruik? In deze workshop ga je op speelse wijze aan de slag met werkvloertaal. Voor collega's die houden van taal en woorden, die op zoek zijn naar een poëtische humoristische ervaring om toe te passen in eigen werk

tijdsduur **45 minuten**
groepsgrootte **6 tot 60 personen**
tarief **485⁰⁰ meerprijs per 30 minuten: 75⁰⁰**
excl. reiskosten van de instructeur





love not waste

beach clean up toernooi

it's time for a clean up!

Het spel begint met een korte introductie van Love Not Waste, de impact van een cleanup-actie en de spelregels van het Beach Clean Bingo Spel. Vervolgens gaan we in teams van start om aan de hand van de bingo-kaart zo veel mogelijk zwerfvuil te verzamelen. Na 60 minuten spelen komen we samen en bekijken we de oogst van onze cleanup en hoeveel ieder team van de kaart heeft weg kunnen spelen. We delen onze bevindingen en daarna wegen we het totaal-resultaat. We bespreken de effecten van de cleanup en tenslotte is het tijd voor de prijsuitreiking. Het winnende team wint de teamprijs en we vieren het totaalresultaat met een vrolijke groepsfoto en het ingevulde resultaat-bord.

De totale duur bedraagt circa 2 uur en de uitleg en begeleiding kan zowel in het Nederlands als Engels gegeven worden.

tijdsduur	circa 2 uur
tarief 10 - 15 personen	355⁰⁰
tarief 15 - 30 personen	655⁰⁰
tarief 30 - 50 personen	955⁰⁰



teambuilding & games

beach experience

Een sportief strandprogramma met acht spelonderdelen op het activiteiten strand welke uitgebreid kan worden met watersport. Er kan maar één team de beste zijn!

Beachvolleybal

Goed opgelet bij de wedstrijden van Europees kampioenen Nummerdor en Schuil?

Ultimate-Frisbee

Deze combinatie van rugby en frisbee vereist geen kracht, maar wel inspanning.

Zandsculpturen

Wordt het een kasteel? Een draak? Of heel iets anders?

Flag-Football

American-football maar dan zonder pakken en tackels. Het is de bedoeling met de bal over de achterlijn van de tegenstander te lopen zonder dat iemand een flag bij je afpakt.

Touwtrekken

Laat zien wie het sterkst is in het zand.

Powerkiten (tot 15 personen)

Een professional leert je vliegeren met een echte power kite.

Jeu des Boules

Het spel met de ballen. Het gaat om precisie en behendigheid. Het is de bedoeling om het houten balletje zo dicht mogelijk te benaderen.

Boogschieten

Leer boogschieten als een echte Robin Hood!

Prijs per persoon | van 10 tot 25 personen € 32⁵⁰

Prijs per persoon | van 25 tot 100 personen € 24⁵⁰

tijdsduur 2 uur





breaking the waves

Trotseer de golven van Bergen aan Zee met deze trendy sporten.

Golfsurfen

Na de instructie op het strand gaan jullie met een instructeur de branding door om jullie eerst 'ride' op de golven te maken.

Bodyboarden

Bodyboarden lijkt op golfsurfen, alleen blijf je bij bodyboarden liggen op je board. Je gaat eerst (over of onder de golven) door de branding heen en wacht dan op de perfecte golf om je terug te brengen naar het strand.

Raften

Werk goed samen, peddel heel snel en houd evenwicht. Rust uit achter de branding en pak een golf of weer naar het strand te komen.

Powerkiten

Een professional leert je vliegeren met een echte power kite.

Stand-up Paddling (SUPPEN)

Trotseer het water met een grote surfplank en een lange peddel. Leer de basistechnieken en maak een mooie tocht langs de kust.

Speedboot Varen / Banaan Varen

Speciaal voor degenen die gek zijn op snelheid! Meevaren in een super snelle speedboot*? Of de uitdaging met de bestuurder aangaan door zo lang mogelijk op de banaan te blijven zitten. Onze motorbootpiloot zal er alles aan doen om jullie een nat pak te bezorgen! *Speedboot varen kan met max 8 personen tegelijkertijd

prijs per persoon vanaf 10 tot 20 personen	€ 32 ⁵⁰
prijs per persoon van 20-75 personen	€ 24 ⁵⁰
tijdsduur	2 uur

breaking the waves is weersafhankelijk

blooming activiteiten

o u t d o o r t e a m b u i l d i n g g a m e s

Teamspirit en concentratievermogen worden op de proef gesteld door middel van zes spelonderdelen.

Bamboe Bouwen

Wie bouwt de hoogste toren of het beste kunstwerk van enkel bamboe en elastiek? Samenwerking is hier de sleutel tot succes!

Katapult Challenge

Wie bouwt zo snel mogelijk een goede katapult en kan de verschillende ballen in de hoopel van de teamgenoten schieten?

Waterparcours

Een estafette waarbij het de kunst is om zo min mogelijk water te verspillen. Welk team krijgt zijn emmer als eerste vol?

Tangram

Een hersenbrekende puzzel die je alleen met uiterste concentratie en de beste samenwerking kunt oplossen.

Laddergolf, Discgolf en boogschieten

Scoor zoveel mogelijk punten door de bolos op het rek van de tegenstander te gooien. Werd de disc en schiet de pijlen in de bucket!

Telefoonpuzzle

Geef instructies via de telefoon om jullie puzzel zo snel mogelijk op te lossen.

Prijs per persoon | van 10 tot 25 personen € 32⁵⁰

Prijs per persoon | van 25 tot 100 personen € 24⁵⁰

tijdsduur 2 uur

minimaal 6 personen





een echte uitdaging...

Wim Hof Fundamentals

Stel jezelf in de deskundige handen van een gecertificeerde WHM-instructeur om de 3 pijlers van de Wim Hof-methode te leren.

De Wim Hof Methode is een wetenschappelijk onderbouwde methode die bestaat uit drie componenten: Ademhalingstechnieken, koude training, mind-set/focus.

Gezondheid, weerstand, energie en stress zijn onderdeel van alle programma's van René Valk. René Valk is een gecertificeerde instructeur voor het geven van de Wim Hof teambuildingworkshops. Adem in en leef je uit!

We hebben drie keuzes.



Workshop Powerbreathing

De energieke start van elke vergadering. Maak connectie met je lichaam door middel van een juiste ademhaling en zorg hiermee voor betere concentratie tijdens de vergadering.

prijs
groepsgrootte
tijdsduur

op aanvraag
minimaal 15 personen
1 uur

Workshop Powerbreathing & Stressmanagement

Een combinatie van de workshop Powerbreathing en de gedeeltelijke koude training (armen en benen); Ijsbak experience.

prijs
groepsgrootte
tijdsduur

op aanvraag*
minimaal 15 personen
2 uur



Workshop Wim Hof Method Full Experience

Ontdek hoe u zuurstof en blootstelling aan de kou kunt gebruiken om lichaam en geest te optimaliseren, en leer meer over de onderliggende fysiologie. (Ijsbak Experience) *(enkel armen en benen is ook mogelijk)*

prijs
groepsgrootte
tijdsduur

op aanvraag*
minimaal 15 personen
4 uur

**Je kunt ervoor kiezen om de workshops in de vergaderruimte te organiseren maar in veel gevallen is het nodig om voor de workshops een extra ruimte te huren. Wij bepalen per aanvraag of de extra ruimte nodig is en welke kosten hieraan verbonden zitten.*