

# SUPERHERO<sup>A</sup>

Health, Performance & Mindset coaching

# BREATH & THRIVE





# BREATH & THRIVE

Nurture Mindfulness, Enhance Performance

In een drukke wereld is het essentieel om regelmatig op te laden.

Bij Superhero geloven we dat corporate health eenvoudiger kan.

Onze Breath & Thrive Sessies, inclusief ademhalingsoefeningen en mindfulness, helpen je team om stress los te laten, kantoor kwaaltjes te verlichten en weer energie te krijgen.

Veel teams kampen met vermoeidheid, fysieke klachten en een hoge werkdruk. Superhero's Breath & Thrive Sessies bieden korte, rustgevende momenten die je team vanuit hun eigen scherm kan volgen op hun eigen tempo. Deze benadering verbetert niet alleen hun gezondheid, maar stimuleert ook creativiteit, versterkt de teamdynamiek en vermindert de kans op burn-outs.

Investeer in de Breath & Thrive Sessies voor een fitter, gezonder en meer verbonden team.

Every successful business needs superheroes.

# QUIET MOMENTS, PRODUCTIVE MINDS.



## LOCATIE- ONAFHANKELIJK EN FLEXIBEL

Medewerkers kunnen op een vast tijdstip vanaf elke locatie deelnemen, met sessies die persoonlijk aan hun behoeften worden aangepast voor eenvoudige integratie in de werkdag.



## VERMINDERING VAN STRESS EN BURN-OUT

Door ademhalingsoefeningen en mindfulness helpt het team stress te verlichten, wat het risico op burn-out vermindert en bijdraagt aan een gezondere werkomgeving.



## VERHOOGDE PRODUCTIVITEIT EN FOCUS

Korte momenten van rust en reflectie verbeteren de concentratie en helpen medewerkers om efficiënter en creatiever te werken, wat de algehele productiviteit ten goede komt.



# SUPERHERO BREATH & THRIVE

€ 75/30'SESSIE

EXCL. BTW

SUPERHERO BELGIUM

+32 470 01 44 99

INFO@WECREATESUPERHEROES.BE

@WE\_CREATE\_SUPERHEROES