

## **Mentale en vitale conditieverbetering wie wil dat niet?**

Bij velen van ons heeft mediteren nog steeds het imago “zweverig”. Uit onderzoek, in opdracht van het CNV, is echter gebleken dat:

*Werknemers die mediteren verbeteringen zien in concentratie, het (zelf) bewustzijn, de vitale en mentale conditie en de werktevredenheid.*

De conclusie is dan ook dat regelmatig gebruik maken van de ontspanningstechnieken van meditatie op de werkvloer als één van de instrumenten kan worden ingezet om gezondheidsmanagement in de organisatie praktisch vorm te geven. De werkgever heeft profijt van een gezonde gemotiveerde werknemer.

### **De effecten van meditatie voor werknemers**

- Betere concentratie, het buitensluiten van onnodige gedachten en hersenactiviteit
- Groter bewustzijn van het moment (focus)
- Een heldere, wakkere en alerte geest
- Weerbaarheid
- Creativiteit
- Betere keuzes maken ten aanzien van prioriteiten, meer zelfvertrouwen
- Fysieke aspecten zoals o.a. energie, vitaliteit, immuunsysteem verbetering

### **De effecten voor de organisatie**

- Lager ziekteverzuim en voorkoming van een burn-out.
- Sneller en optimaler beslissingen nemen, betere productiviteit
- Arbeidsklimaat verbetering
- Hoger tolerantieniveau en mentale weerbaarheid

Een groot voordeel van meditatie is dat het weinig tijd in beslag hoeft te nemen en dat je het altijd kunt doen. Waar je ook bent, je kunt op ieder moment uit je eigen bron van kracht en intuïtie putten!

### **Workshop Meditatie**

De workshop meditatie, speciaal ontwikkeld voor het bedrijfsleven, bestaat uit één dagdeel en wordt gegeven door Nelleke Gerst (1950) in groepjes van minimaal 6 en maximaal 10 personen. Daarnaast geeft zij ook individuele sessies op maat. Naast het geven van workshops en cursussen meditatie/intuïtie is zij ook werkzaam als Coach Persoonlijke Ontwikkeling.

### **Voor meer informatie**

Nelleke Gerst, Ary Schefferstraat 55 te Den Haag, tel. 070-3246089 of 06-47114446, [nvanrees@hotmail.com](mailto:nvanrees@hotmail.com), [www.marjonlandheer.nl](http://www.marjonlandheer.nl).

Individuele meditatie wordt ook ingezet als onderdeel van coaching trajecten door Landheer & Partners.