



MEER ENERGIE OP DE WERKVLOER?

PRAKTISCHE TOOLS VOOR MEER ENERGIE,
PRODUCTIVITEIT EN WERKPLEZIER



WAAROM DEZE WORKSHOP?

Bij Luma Lifestyle geloven we dat vitale medewerkers de motor zijn van een gezond bedrijf. Verzuim is vandaag de dag één van de grootste kostenposten voor organisaties en vaak het gevolg van stress, disbalans en een gebrek aan preventie.

Wij helpen teams, afdelingen en organisaties om gezonder, productiever én met meer plezier te werken. Niet met ingewikkelde theorie, maar met praktische, inspirerende workshops die meteen toepasbaar zijn.

We combineren inzichten over gezondheid met praktische tools om gezonder, productiever en met meer plezier te werken. Zo gaan deelnemers niet alleen naar huis met nieuwe kennis, maar ook met een fysieke energieboost die ze direct voelen.



PROGRAMMA

1. INTERACTIEVE START
2. GEZONDHEIDSPIJLER 1
3. ENERGIZER
4. PAUZE
5. GEZONDHEIDSPIJLER 2
6. OPTIONEEL: PILATES OF BOOTCAMP
7. WRAP-UP EN ACTIEPLAN

De workshop duurt +/- 4 uur en bestaat uit een mix van inspirerende sessies en actieve momenten.



DE VIER PIJLERS VAN GEZONDHEID



SLAAP

Hoe rust bijdraagt aan prestaties



BEWEGING

Effectieve manieren om meer te bewegen,
ook in een drukke werkweek



ONTSPANNING

Stress verlagen en focus verbeteren



VOEDING

Slimme keuzes voor energie en
concentratie



INVESTEREN IN EEN GELUKKIG EN DUURZAAM TEAM

Tarieven

- Volledig incompany programma (4 pijlers), inclusief pilates- of bootcamples
- €995,- voor 4 tot 5 uur
- Maximaal 15 deelnemers
- Extra deelnemers: + €75,- p.p.
- Programma op maat - Prijs op aanvraag
- Externe locatie en/of catering - Prijs op aanvraag

Optioneel

- Actieve afsluiter: pilates- of bootcamples
- Locatie: liever een andere omgeving dan jullie kantoor? Wij regelen graag een passende locatie voor de workshop
- Catering: gezonde lunch, snacks of smoothies om de dag compleet te maken

Een investering in vitaliteit betaalt zich terug in meer werkplezier, minder verzuim en betere prestaties van het hele team.

Heeft jouw organisatie een lager budget of specifieke wensen? Geen probleem! Onze workshop is volledig aan te passen. Kies bijvoorbeeld voor 2 of 3 pijlers in plaats van alle 4, zodat het programma perfect aansluit bij jouw doelstellingen en planning.

“ENERGIEKE MENSEN
MAKEN EEN
ENERGIEK BEDRIJF”





WIE ZIJN WIJ?

Wij zijn Roby & Isa - vriendinnen sinds de middelbare school en inmiddels partners in crime (en business). Wat begon met samen huiswerk maken en sporten, groeide uit tot een gedeelde passie voor gezondheid, energie en een gebalanceerd leven.

Roby is fysiotherapeut en gecertificeerd lifestyle coach. Ze weet als geen ander hoe je je lichaam en geest in topvorm houdt. Naast haar werk is ze te vinden op het voetbal- of tennisveld en in de keuken, waar ze met liefde de lekkerste en gezondste gerechten maakt.

Isa is pilatesdocent, communicatiewetenschapper en stewardess. Vanuit haar eigen ervaring weet hoe belangrijk het is om goed te slapen, gezond te eten en regelmatig te bewegen om je energiek te voelen. Waar ze ook ter wereld komt, ze is altijd op zoek naar nieuwe ideeën en tips om gezond en in balans te blijven.

Samen hebben we de halve wereld afgereisd: van Thailand en Panama tot Ibiza en Maleisië, van de Algarve en Mallorca tot Borneo en Biscarrosse. Onze conclusie? Balans is geen toevallige vondst. Het is iets wat je zelf bouwt.

x Roby en Isa

LET'S DO IT!





WAAROM KIEZEN VOOR LUMA LIFESTYLE?

- We combineren mentale, praktische en fysieke tools in één programma
- We stemmen alles af via een gratis intakegesprek
- We zijn gecertificeerde trainers met ervaring in sport, coaching, gezondheid en communicatie
- Wij geloven in de kracht van live ontmoetingen, waar echte aandacht, interactie en beleving centraal staan. Daarom zijn onze workshops offline.
- Mogelijkheid tot een externe locatie en/of onze catering
- Unieke afsluiter naar keuze: pilates of bootcamp

Met ons programma gaat jouw team niet alleen naar huis met nieuwe inzichten, maar ook met frisse energie en concrete handvatten die direct toepasbaar zijn.

x Roby en Isa



KLAAR VOOR EEN VITALITEITSBOOST?

Laten we samen kijken hoe we uw team nieuwe energie kunnen geven.
Plan een gratis en vrijblijvend intakegesprek of vraag direct een
voorstel op maat aan.



ROBY BROEKNELLIS



ISA WESSELS

WWW.LUMALIFESTYLE.NL
CONTACT@LUMALIFESTYLE.NL