

RELAXLAB NIEUWS

Zomer... tijd voor een update!

Ik heb de voorbije maanden niet stilgezeten en deel graag enkele mooie highlights met jullie:



In mei trok ik samen met Edel Maex en de Mindfulnessvereniging vzw op retraite naar de prachtige Abdij van Averbode. Mediteren, stil zijn en écht aanwezig leren zijn met gelijkgestemden blijft een diepgaande ervaring. Je komt jezelf tegen, leert omgaan met wat is — steeds opnieuw verrijkend en helend.



Ook de Ademcoach Connect dag, georganiseerd door Nikki Van der Velden van The Breathwork Movement, was weer een inspirerend moment. In Schipluiden (NL) kwam een boeiend netwerk van ademcoaches samen om te verbinden, te leren, nieuwe mensen te ontmoeten en in gesprek te gaan met organisaties zoals Moonbird, Heartmath Benelux, AGS, Glimp, Somnox ... allemaal partners binnen het domein van ademwerk en welzijn waar ik mee samenwerk.

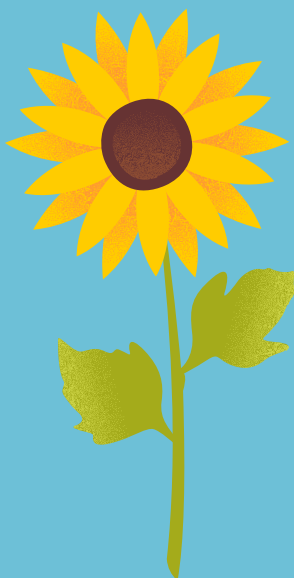


Intussen rond ik deze maand mijn tweejarige en gecertificeerde opleiding Therapeutisch Coachen af bij Coach Clinic in Ekeren. Een traject dat me nog meer tools gaf om mensen op een diepgaande manier te ondersteunen — met technieken uit verschillende stromingen, en rond zoveel levensthema's.

Daarnaast was ik als partner van Ready2Improve te gast bij IDEWE om een podcast op te nemen rond hartcoherentie. Vanaf 31 juli te beluisteren op Spotify en YouTube onder de titel 'PreventiePraat - de podcast waar welzijn begint'. Spannend!



KIM DEMEYERE



WWW.RELAXLAB.BE

Info & inschrijven:

kim@relaxlab.be

+32495245926

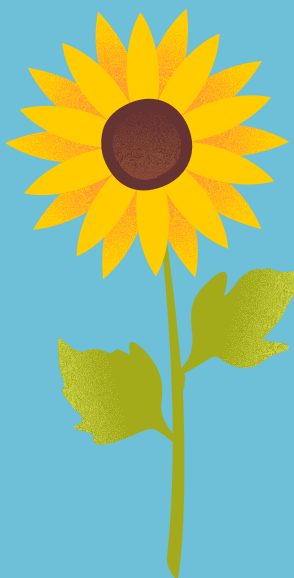


Op 21 juni organiseerde ik een Zelfzorg-in-Beweging retreat dag in Atelier PUUUR met Suzanne van Praktijk voor psychotherapie. Op een rustige, groene locatie stonden we een hele dag stil bij wat het lichaam en de geest nodig hebben om tot rust te komen. Tijd nemen om te vertragen.... Zachte stretch, mindfulness, stilte en ademhalingsoefeningen, een voedzame, gezonde lunch, aromatherapie en creatieve zelfreflectie. Er komt zeker een vervolg!



En uiteraard blijf ik actief in Huis MIQ te Londerzeel als vast lid van het therapeutisch team, én ben ik op afspraak beschikbaar bij Medipro in Grimbergen.

KIM DEMEYERE



Info & inschrijven:
kim@relaxlab.be
+32495245926

Een workshop of training over stressverlagende technieken kan ik **ook voor jouw bedrijf, vereniging, school of organisatie** verzorgen! Dit kan volledig op maat, neem gerust contact met me op om hierover te praten voor jouw werkplek, in het Nederlands en/of Engels.

Ik heb al opdrachten uitgevoerd voor o.a. de Vlaamse Overheid MOW, Kellogg's, Belfius, Siemens, TD Synnex, Odisee Hogeschool, Prime Performance, Entry Point North Belgium, Rijschool Traffix Meise, CKS, GBS De Leertuin Meise, de therapeuten van zorgboerderij huppeldepup vzw, Overkop Vilvoorde, en nog veel meer, in NL/EN.

Op mijn website kan je terecht in de webshop voor hulpmiddelen zoals adembegeleiders en/of biofeedback. Je vindt er de **Zenspire en Zenspire pocket**, maar ook de **Moonbird en Moonbuddy!**

Blijf je graag verder op de hoogte van mijn aanbod, dan kan je ook onderaan de home pagina van mijn website www.relaxlab.be inschrijven op de nieuwsbrief.

Ik wens je een deugddoende zomer toe, met tijd om te vertragen, en zelfs te stoppen en bij jezelf in te checken. Dat ga ik ook doen.

Draag goed zorg voor jezelf,

*Fijne Zomer,
Kim*

