

EEN KRACHTIG LICHAAM CREËERT EEN KRACHTIGE BUSINESS

Je haalt meer uit je business als je fysiek en mentaal krachtig bent. Karline Scheer van Inner Stance weet dat zelf al lang. "Graag laat ik andere ondernemers ook inzien dat ze veel meer kunnen bereiken, veel betere resultaten kunnen behalen in zowel persoonlijk als zakelijk leven en zich krachtiger gaan voelen door een fit lichaam te creëren."

TEKST: ELLY MOLENAAR

Overgewicht, een ongezond eetpatroon en weinig beweging; het zijn gewoontes waar we allemaal makkelijk in vervallen. Maar een ongezonde levensstijl heeft niet alleen consequenties voor je lichaam, maar voor je hele welzijn én je business. "Als je minder energie hebt, je futloos voelt en weinig focus hebt, zie je dat direct terug in de resultaten van je onderneming", legt Scheer uit, Result Coach en eigenaar van Inner Stance Utrecht.

INNERLIJKE HOUDING

Inner stance is je innerlijke houding. Wie je bent, je identiteit. "Veel mensen denken dat dat vaststaat en niet kan veranderen", zegt Scheer. "Dat is niet zo." Volgens Scheer heeft iedereen de keuze om alles in het leven zelf te bepalen en zo de toekomst te veranderen. "Je bent regisseur van je leven in plaats van

dat je leven jou regisseert. Je moet er alleen wel voor gaan." Dat kan samen met Inner Stance. Grenzen worden bij de privé trainingsstudio verlegd, zowel fysiek als mentaal.

EEN-OP-EEN

Vanuit haar studio aan de Kerkstraat in Utrecht krijgen ondernemers minimaal twee keer per week een-op-een begeleiding om fysiek en mentaal krachtiger te worden. Een full body workout is onderdeel van het programma, maar ook coaching. "s Morgens vroeg, voordat de stad ontwaakt, in de lunchpauze of aan het eind van de middag. Net wat uitkomt. De invulling van de sessie is voor iedereen verschillend. Terwijl de één vooral gebaat is bij het creëren van spierkracht en conditie, heeft de ander meer aan uitgebreide coachingsgesprekken." Maar

Scheer verzorgt ook sessies in groepsverband. "Bijvoorbeeld voor teams of complete bedrijven. Fitte en energieke medewerkers leveren tenslotte veel meer resultaten en met gezonde en vitale medewerkers in dienst, wordt ziekteverzuim tegengegaan."

VIER PIJLERS

Inner Stance is in 2014 in Veenendaal opgericht door Tommy Kruizinga en Albert Elsenaar. Scheer: "Zij waren al langer bekend in de sportwereld en hebben met deze formule inmiddels zes franchisevestigingen. Door zelf coaching te volgen, kwamen ze erachter hoe belangrijk de combinatie is. Ze wilden hun klanten meer bieden dan alleen sporttraining." Een leven dat in balans is, zowel privé als zakelijk, hangt van meerdere factoren af. De focus van Inner Stance ligt daarom op de vier fundamentele pijlers body, being, balance en business. Scheer: "Wanneer ondernemers hun verantwoordelijkheid nemen op het gebied van training en voeding, ontstaat er een positief sneeuwbaaleffect. Door de juiste training voel je je fit en energiek. Dat merk je in je privéleven, maar ook tijdens je werk. Je kunt je beter concentreren, werkt veel efficiënter en hebt daardoor ook minder last van stress."

COMMITMENT

Met de zomer weer in zicht zijn veel mensen gemotiveerd om af te vallen en zichzelf een gezonde levensstijl aan te meten. "Ze schrijven zich in voor de sportschool of volgen hals over kop een dieet", zegt Scheer. "Heel enthousiast zijn ze in het begin. Maar na een week of drie haakt 96 procent van de mensen alweer af en vervalt weer in oude gewoontes. Dat is een patroon. En wil je daar vanaf, dan moet dat patroon doorbroken worden en dát is exact wat wij doen." Scheer vervolgt: "We zorgen ervoor dat je wordt wie je moet zijn om zo de doelen te behalen die je voor ogen hebt. Maar we werken niet met iedereen." Inner Stance werkt alleen met toegewijde mensen. "We starten altijd voor een periode van minimaal een half jaar. Dat is nodig om bepaalde patronen te doorbreken. De vicieuze cirkel wordt opgebroken en je komt erachter dat je zelf de regie hebt over je leven. Je voelt je fit en energiek en dat vertaalt zich in je privé en business. Bij Inner Stance gaan we altijd voor extreme resultaten."

Kerkstraat 19C | 3581 RA Utrecht
www.innerstance.nl



**WINNER CIRCLE**

"Iedere maand houden we op vrijdagmiddag de Winner Circle, een event speciaal voor ondernemers, waarin wij hen meenemen in de wereld van Inner Stance. In twee uur tijd laten we zien hoe zij meer kunnen halen uit hun persoonlijke en zakelijke leven. Uiteraard is ook een korte training hier onderdeel van, net als een afsluitende borrel natuurlijk!"