



# Maak je bijeenkomst in balans

Met de toenemende werkdruk op kantoor en de stijging van de pensioengerechtigde leeftijd wordt een gezonde levensstijl steeds belangrijker. Want wie goed voor zichzelf zorgt, behoudt tot op hoge leeftijd een goede fysieke en mentale gezondheid. Reden des te meer om de soms stressvolle zakelijke bijeenkomst te verrijken met een in- of ontspannend element.

**E**en goede manier om vermoeidheid tegen te gaan, is gezond eten. Eten en diëten zijn altijd trending topics geweest, maar beginnen nu echt een hype te worden. Aan de ene kant worden we verleid door talloze televisieprogramma's met sterrenkoks die de heerlijkste gerechten

bereiden, terwijl anderzijds gezondheidsfanatici voedsel allerlei goede of slechte eigenschappen toedichten. Om wat meer positieve en gezonde aandacht voor gezonde voeding te creëren, kan natuurlijk het aanbod in het bedrijfsrestaurant worden doorgelicht. Een leukere manier om een subtiele zet in de juiste richting te doen, is een kookworkshop gericht op gezonde en smaakvolle maaltijden. Ook een dagje meelopen met de boer waarbij volop aandacht is voor het moderne boerenleven, onze voedselproductie en de smaak van eerlijke en pure producten is een optie. Verder spelen ook veel locaties in op deze gezondheidstrend door het aandeel regionale en biologische producten in de keuken te vergroten en gezonde en smakelijke gerechten aan te bieden.

## **Kustwandeling**

Naast gezond eten is voldoende bewegen goed voor lichaam en geest. Veel hotels beschikken tegenwoordig over fitnessfaciliteiten. Hampshire Hotels heeft zelfs een

aantal Fitland Hotels in haar portefeuille met een in pandig of naastgelegen wellnesscenter met fitnesscentrum.

Uiteraard zijn er ook in elke provincie van Nederland legio mogelijkheden om in teamverband de nodige sportieve activiteiten te ondernemen zoals boogschieten, raften of touwklimmen. Naast de conditie wordt zo ook de onderlinge teamband verbeterd.

Minder georganiseerd, maar net zo leuk in en spannend is een oude vertrouwde kustwandeling. Bovendien vormen de zee, het strand en de duinen ook een mooi decor voor andere activiteiten en is er in de dorpen en steden achter de duinen genoeg te doen.

### Gezonde geest

Met gezonde voeding krijg je vanzelf een gezond lichaam, maar daar mag een spreekwoordelijke gezonde geest natuurlijk niet bij ontbreken. Tegenwoordig wordt er veel aandacht besteed aan het zogenaamde mindfulness. Tijdschriften en televisieprogramma's weten ons er steeds meer van te overtuigen van het feit dat je minder laten meeslepen door zorgen, ergernissen en angsten en leren los te laten noodzakelijk zijn voor een gelukkig leven. Met een workshop mediteren, yoga, schilderen, zandkastelen bouwen of koe-knuffelen kan je al heerlijk tot rust komen, je creativiteit ont-

plooien en tot nieuwe inzichten komen.

Een manier van ontspannen waarbij je zeker even alles kan vergeten, is het bezoeken van een wellnesscenter. In ons land zijn diverse wellness-ketens vertegenwoordigd die verspreid over het land diverse vestigingen hebben, zoals Thermen & Beauty. Hetzelfde geldt voor zelfstandige spa & beautylocaties. Een recentere trend is het fenomeen Boerderij Spa's. Dit zijn kleinschalige spa's op unieke plekken in boerderijen met een moderne uitstraling. Uiteraard kun je ook gewoon voor een bezoekje in een wellnesscenter van een hotel kiezen. Steeds meer accommodaties bieden en compleet product inclusief ontspanning aan in de vorm van een sauna en massage- en beautybehandelingen. De eerder genoemde hotelketen Fitland beschikt zelfs over een heuse spaboot met zwembad en sauna.

Een element van ontspanning tijdens of na een zakelijke bijeenkomst draagt niet alleen bij aan de fitheid en mentale gezondheid van medewerkers. Een ontspannende pauze geeft bovendien een frisse blik en dat komt het vergaderen, de kennisoverdracht of welke andere doelstelling een bijeenkomst ook heeft altijd ten goede. ■

### Voorkeur voor wellness

Veel hotels bieden wellnessfaciliteiten aan, en daar wordt volgens Nicole Nieuwenhuizen, Sales en Marketing manager bij Van der Valk Hotel Breukelen ook zeker voor de zakelijke bezoeker gebruik van gemaakt. "Zowel vanuit onze leisure als zakelijke gasten is er steeds meer vraag naar een wellness, en dan met name een fitnessgedeelte. De zakelijke gast maakt met name 's ochtends en 's avonds gebruik van de faciliteiten omdat deze doelgroep het erg prettig vindt om zich tussen de bedrijven door lichamelijk te kunnen in- én ontspannen." Wanneer een keuze moet worden gemaakt tussen twee soortgelijke hotels, heeft het hotel mét wellnessfaciliteiten altijd de voorkeur, ook al wordt daar uiteindelijk geen gebruik van gemaakt. "Bij internationale gasten weegt deze factor zelfs heel zwaar mee. Met name gasten en bedrijven uit Amerika selecteren hotels op basis van hun fitnessfaciliteiten. Sommige bedrijven mogen zelfs alleen maar hotels mogen boeken indien er een fitness aanwezig is."

