

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 ontspannende element.



Een 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 bijvoorbeeld het aanbod in het bedrijfsrestaurant worden doorgelicht of kun je voor je personeel een kookworkshop organiseren om aandacht voor gezonde voeding te vragen.

Kustwandeling

Naast gezond eten is voldoende bewegen goed voor lichaam en geest. Wie voor zijn werk regelmatig hotels bezoekt, kan in veel hotels terecht in een 'gym' met net zoveel faciliteiten als een reguliere sportschool. Uiteraard zijn er ook legio mogelijkheden om in teamverband met de medewerkers de nodige sportieve activiteiten te ondernemen zoals boogschieten, raften of touwklimmen.

Naast de conditie wordt zo ook de onderlinge teamband verbeterd.

Gezonde geest

Met gezonde voeding en een gezonde geest 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.

Met gezonde voeding en een gezonde geest krijg je vanzelf een gezond lichaam.

Tijdschriften en televisieprogramma's weten ons steeds meer van te overtuigen van het feit dat de ontwikkeling van wakkerheid, 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 kun je al tot rust komen, je creativiteit ontplooiën 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. 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.

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. ■