

# In 10 weken **FIT** voor de zomer! YOGA STIJL



WWW.YOGACASTRICUM.NL

Wil jij FIT-ter worden op één van deze gebieden?

- uithoudingsvermogen
  - sterker worden
  - gewichtsverlies
  - lichaamshouding
  - zelfvertrouwen

Weet je niet hoe je het moet aanpakken?

Ben je het zat om in je eentje aan te modderen?

Dan is dit programma echt iets voor jou!

In dit 10 weken durende programma helpen we je met behulp van mindset training, beweging en voeding een persoonlijk en realistisch doel te stellen en te behalen. Yogastijl. Het programma bevat één op één sessies met een coach en sessies in groepsverband. Lees snel verder.

## Inhoud

---

1. Dit kun je verwachten
2. Over mindset, voeding en bewegen
3. Startvoorwaarden
4. Planning
5. Het intakegesprek
6. Ondersteuning
7. Bonus
8. Kosten
9. Inschrijven

WWW.YOGACASTRICUM.NL

In 10 weken FIT voor de zomer! *yoga stijl*

## 1. Dit kun je verwachten

Samen zetten we een eerste stevige stap naar Fit-ter. We ondersteunen je in het aannemen en laten inslijten van nieuwe en gezonde gewoontes en overtuigingen.

Na 10 weken voel, zie en ervaar je een bevredigend resultaat. We bieden je een positieve ervaring die je op het juiste pad zet en waar je in je verdere pad naar gezondheid altijd op terug kunt vallen.

Voor een wezenlijke transformatie van je gehele leefstijl is veel tijd, geduld en oefening nodig. Vaak zijn ongezonde gewoontes verbonden aan diepgewortelde en moeilijk te doorbreken stukken in jezelf. In 10 weken kunnen we daar niet volledig doorheen breken. Zo diep zullen we niet graven.

Er zijn op gebied van mindset, bewegen en voeding programmaonderdelen die je in de groep ondergaat en voor iedereen hetzelfde zijn en onderdelen die helemaal rondom jouw persoon worden vormgegeven.

De coaches zijn daarbij 7 dagen per week 10 uur per dag via Whats-App te bereiken om je te ondersteunen bij ups of downs.

WWW.YOGACASTRICUM.NL

In 10 weken FIT voor de zomer! *yoga stijl*

## 2. Over mindset, bewegen en voeding

---

### **Mindset:**

In een persoonlijke sessie met je coach vind en formuleer je de juiste mindset om het 10-weeken programma mee in te gaan en te volbrengen. We gaan op zoek naar jouw voornaamste praktische, mentale en emotionele drempels en proberen ze boven water te halen. Met gereedschap vanuit de yogaleer kun je voorkomen dat deze drempels jou weerhouden van je doel. Wij reiken jou dit gereedschap aan en helpen je het je eigen te maken.

Om in een positieve flow en mindset te komen en te blijven, helpen we je realistische doelen te formuleren.

### **Bewegen:**

Beweeg op maat in yogastijl. Wekelijks volg je een groepstraining van 60 minuten in de yogaschool, die je later in de week op video op een eigen gekozen tijdstip thuis herhaalt. De training is afgestemd op jouw specifieke doel en bestaat uit yoga of yoga-gerelateerde oefeningen.

### **Voeding:**

Over het onderwerp voeding valt te twisten. Op het internet vind je er een wirwar aan informatie over. Wat moet je nu kiezen? Wat past bij jou? Hoe ga je het aanpakken? In dit programma hebben wij het voor je uitgefilterd.

Je volgt in groepsverband 2 lessen over voeding waarin vanuit de yogaleer enkele basisprincipes worden doorgenomen voor een gebalanceerd dieet die eigenlijk voor ieder mens goed zijn. We geven je praktische tips om gemakkelijk en direct een positieve draai te geven aan je voedingspatroon.

Comfortfood: je krijgt 5 recepten voor het bereiden van verantwoord 'snoepgoed' zonder geraffineerde suikers die hetzelfde bevredigende gevoel geven als het eten van bijvoorbeeld chocoladerepen en andere snacks.

WWW.YOGACASTRICUM.NL

In 10 weken FIT voor de zomer! *yoga stijl*

### 3. Startvoorwaarden

---

Je bent startklaar voor dit 10-weeken programma als je aan alle onderstaande punten voldoet:

- Je hebt geen bewegingsbeperkende blessures. Om het onderdeel bewegen te volbrengen moet je redelijk mobiel zijn. Je moet in ieder geval door je knieën kunnen zakken en op je armen kunnen steunen. Dat geeft de mogelijkheid om oefeningen na verloop van tijd te verzwaren, zodat er voortgang mogelijk blijft en doelen worden behaald.
- Je hebt in een week in ieder geval 4 uur beschikbaar om bezig te zijn met het 10-weeken programma.
- Je hebt thuis een ruimte van tenminste 2 bij 3 meter waar je de individuele training kunt uitvoeren.
- Je staat open voor een outdoor yogaervaring. Bij eventuele lockdowns verplaatsen we de trainingssessies met de groep van de yogaschool naar buiten.
- Je beschikt over een apparaat en Zoom zodat je een online zoommeeting kunt volgen. Bij eventuele lockdowns geven we de voedingslessen en eventueel de bewegingslessen via zoom.

WWW.YOGACASTRICUM.NL

In 10 weken FIT voor de zomer! *yoga stijl*

## 4. Planning

Week 1	Intakegesprek Groepssessie: kennismaking mindset training	90 min 90 min
Week 2	Start bewegen Bewegen > groepstraining yogastijl Bewegen > individuele training op eigen moment Les 1 voeding	60 min 60 min 60 min
Week 3	Bewegen > groepstraining yogastijl Bewegen > individuele training op eigen moment Les 2 voeding	60 min 60 min 60 min
Week 4	Bewegen > groepstraining yogastijl Bewegen > individuele training op eigen moment	60 min 60 min
Week 5	Bewegen > groepstraining yogastijl Bewegen > individuele training op eigen moment	60 min 60 min
Week 6	Bewegen > groepstraining yogastijl Bewegen > individuele training op eigen moment tussenstand één op één sessie met coach	60 min 60 min 60 min
Week 7	Bewegen > groepstraining yogastijl Bewegen > individuele training op eigen moment	60 min 60 min
Week 8	Bewegen > groepstraining yogastijl Bewegen > individuele training op eigen moment	60 min 60 min
Week 9	Bewegen > groepstraining yogastijl Bewegen > individuele training op eigen moment	60 min 60 min
Week 10	Bewegen > groepstraining yogastijl Bewegen > individuele training op eigen moment Afsluitende groepssessie Afsluitende sessie één op één met coach	60 min 60 min 60 min 30 min

WWW.YOGACASTRICUM.NL

In 10 weken FIT voor de zomer! *yoga stijl*

## 5. Intake gesprek één op één met coach: 90 minuten

---

- Kennismaking
- Reality check
- Doornemen reeds ingevulde intake formulier
- Formuleren persoonlijke en realistisch(e) doel(en)
- Meten = weten
- Mindset training

### **Realitycheck:**

Is dit werkelijk het moment om aan dit programma mee te doen? Past het op dit moment in je leven? Kun je tijd maken in je week om het programma te voltooien? Het programma vraagt in ieder geval 4 uur van je week.

Formuleer samen met je coach een realistisch doel op één of meer van onderstaande gebieden:

- vetverbranding/ gewichtsverlies
- spieropbouw
- fysiek uithoudingsvermogen
- mentaal uithoudingsvermogen
- verstevigen figuur (toning)
- mindset en positiviteit
- zelfvertrouwen
- energie huishouding
- lichaamshouding

### **Meten = weten:**

Waar sta je ten opzichte van je persoonlijke doel(en) bij de start van het 10-weken programma? Waar sta je ten opzichte van je persoonlijke doel(en) na afloop van het 10-weken programma? We maken een weeg- en meettool die past bij jouw persoonlijke doelen en prikken 2 meet- en weegmomenten. Voor aanvang van het 10-weken programma. En na afloop van het 10 - weken programma in de 10<sup>e</sup> week.

### **Mindsettraining individueel:**

WWW.YOGACASTRICUM.NL

In 10 weken FIT voor de zomer! *yoga stijl*

## **6. Ondersteuning door een persoonlijke coach**

---

Er staat een persoonlijke coach tot je beschikking die 7 dagen per week bereikbaar is en met wie je je jouw ups en downs mag delen. Heb je een persoonlijke overwinning of zit je juist in een dip, app of bel met je persoonlijke coach.

## **7. Bonus**

---

Heb jij na 10 weken je persoonlijke doel behaald, kies dan één van de volgende cadeautjes uit.

- 50 % korting op de eerste 2 maanden van een yoga en pilates abonnement
- 50 % korting op een yoga artikel naar keuze uit de webshop
- 50 % korting op een volledige ontspanningsmassage van 60 minuten

## **8. Kosten**

---

Het volledige 10 weken programma kost € 595,-

## **9. Inschrijven**

---

Inschrijven kan via deze link:

Of stuur een mailtje met het onderwerp 'Ik meld me aan voor het 10 weken FIT-programma' naar [info@yogacastricum.nl](mailto:info@yogacastricum.nl)