

Dankzij inspannende ontspanning
vergroten wij je fysieke, mentale & emotionele belastbaarheid.
Zet jezelf weer in je kracht.

VAN KLACHT NAAR KRACHT





We ervaren allemaal periodes van stress in ons leven. Kortdurende stress kan zelfs nuttig zijn en is over het algemeen prima te verdragen. Stress wordt pas een probleem als je het als negatief gaat ervaren. Soms word je sterk overvraagd. Of je vergt gewoon teveel van jezelf. Te hoge werkdruk, een ingrijpende gebeurtenis binnen de familie. Zolang het incidenten zijn en het niet te lang voortduurt kun je het eigenhandig overwinnen.

Bij een opeenstapeling van tegenslagen of aanhoudende spanningsklachten wordt het een ander verhaal. Dan steken vaak de eerste psychische en fysieke klachten de kop op. De pijn in je nek gaat maar niet over, het lukt niet meer om te ontspannen, je piekert teveel, hebt slapeloze nachten en voelt je vooral geestelijk en lichamelijk erg moe. Dan begint de ongezonde kant van stress toch echt je leven te leiden.

Een goed moment om serieus bij stil te staan. Heb jij het idee dat de stress jou teveel wordt? Trek dan tijdig aan de bel. Samen met je werkgever, bedrijfsarts of huisarts bieden wij je graag praktische hulp aan om erger te voorkomen. 2FIT4 biedt jou de mogelijkheid uit je dagelijkse ritme te stappen. Door middel van inspannende ontspanning zorgen wij met een team van ervaringsdeskundige professionals dat je binnen no-time de stress weer de baas bent. Bij ons staat jouw mentale en fysieke fitheid voorop.

KOM IN BEWEGING



Werk zelf aan je herstel

De impact van stressklachten is zowel op het werk als in de privé-omgeving erg groot. Als je jouw klachten herkent en erkent dan heb je al een grote stap gezet. Onderneem nu actie, dan ben je sneller van je klachten af. Je staat er niet alleen voor. Samen met jou werken wij aan een krachtig herstel en een positieve terugkeer naar de werkvloer.

Van denken naar doen

Op een prachtige plek omgeven door natuur, bieden we je een inspirerend programma om iets totaal anders met jouw dag te gaan doen. We houden je op allerlei actieve en vooral creatieve manieren in beweging. Natuurlijk hebben we regelmatig een goed gesprek. Maar de nadruk ligt op het doen. Echt iets creëren. Vanuit een activiteit waar jij je prettig bij voelt ga je individueel aan de slag of samenwerken met enkele lotgenoten.

Een inspirerende en motiverende omgeving

In een periode van maximaal twaalf weken nodigen we je uit om in ons atelier of buiten in de groene omgeving iets te komen doen. We willen namelijk niet dat je thuis op de bank gaat zitten. Onze locatie voorziet ruimschoots in de mogelijkheid om iets uit je dag te halen. In maximaal drie periodes van vier weken maken we je vrij van spanningen en heb je alle ruimte om met lotgenoten te praten. Variërend van één halve dag, tot drie hele dagen per week.



We zorgen niet alleen dat jij jouw creatieve talenten ontdekt en je beter in je vel komt te zitten, maar ook dat je krachtig herstelt en vol vertrouwen terugkeert naar het werkveld.

Een gesprek om je stressklachten te bespreken is nuttig, het terugvinden van je zelfvertrouwen door iets te gaan doen is veel zinvoller. Het draagt effectief en actief bij aan je herstel. Wij bieden de ruimte om jezelf te (her)ontdekken, je talenten onder ogen te krijgen en je onderliggende angsten te aanvaarden. Dit doen we door het aanbieden van verschillende actieve en creatieve activiteiten.

Onze professionele begeleiders zijn allemaal ervaringsdeskundigen. Zij weten wat jij doormaakt of waar je vanaf komt. Door onze achtergrond bieden wij je doorlopend ervaringsgerichte hulp. Ons team werkt nauw samen. Wij handelen vanuit betrokkenheid met oog voor lichamelijke, mentale en sociale factoren.

LedsTalk

Het vaste vertrekpunt van de dag waarin jij met ons én jezelf het gesprek aangaat. Delen hoe jij je voelt en vertellen wat je momenteel bezighoudt. Een prettige ruimte waar je ook tot jezelf kunt komen. Elke ochtend komen we samen en geven we elkaar het woord om uiteindelijk het actieve dagdeel te starten. Met behulp van je persoonlijke expeditieverslag kun je altijd terugblikken en staan we regelmatig stil bij je persoonlijke ontwikkeling.

BurnHout

Timmer samen met ons aan jouw nieuwe weg. We bieden je tal van materialen, gereedschappen en ideeën. Creëer eens een object van hout. Onze creatieve BurnHout-coach leert je hoe je met de diverse machines kunt werken. Zelfs van afvalhout maak je de leukste dingen.

BikkelHard

Ga de keiharde confrontatie aan met jezelf. Pak die hamer en beitel jouw talent tevoorschijn. Je hebt de beschikking over verschillende gesteenten met elk hun eigen karakter en bewerkelijkheid. Kijk gaandeweg wat bij je past en wat er tijdens het proces voor beeld ontstaat. Onze rustgevende BikkelHard-coach reikt je graag zijn helpende hand.

PicItUp

Bekijk de wereld eens op een nieuwe of andere manier. Samen met onze fotografe ga je op pad en sta je stil bij de kleine dingen die normaal langs je heen zouden gaan. In onze omgeving zijn veel mooie locaties om te ontdekken en te fotograferen. De PicItUp-coach leert je meer over het gebruik van de camera en de technieken die je kunt toepassen.

MetAfstand

Kom eens fysiek in beweging en zet serieuze stappen. Maak je hoofd leeg in een prachtige groene omgeving met een buitenactiviteit. Beweging is niet alleen goed voor je lichaam maar óók voor je geest! Je kunt een buitenactiviteit een-op-een met je MetAfstand-coach gaan doen of met een groep. Onze coach haalt het beste uit jezelf naar boven.

PlukTijd

Nu pluk jij er de vruchten van. Onze trainingslocatie ligt in een prachtig natuurgebied. Elk seizoen biedt onze tuin nieuwe verrassingen. Geniet en sta stil bij de veranderingen van de natuur. Samen met de PlukTijd-coach leer je meer over de flora en fauna. Je wroet op ontspannende wijze met je vingers in de grond. Of je hakt eens wat houtblokken voor de kachel in het atelier. Met veel plezier resultaat oogsten!



DANKZIJ INSPANNENDE ONTSPANNING

Bij 2FIT4 begeleiden we mensen die worstelen met stressgerelateerde klachten. Onze methode bewijst zich dan ook keer op keer. Wij helpen je écht actief bij het zetten van concrete stappen richting jouw herstel. Wij brengen of houden je op een positieve manier in beweging. En zorgen ervoor dat je niet uitgeput op de bank belandt. We werken bij voorkeur in klein groepsverband, want onze praktijk wijst uit dat ervaringen van anderen je héél veel steun bieden.

Inspanning en ontspanning wisselen wij zorgvuldig af. En langzaamaan vergroten wij je belastbaarheid. We ondernemen allerlei activiteiten. Actief, creatief en sportief. Als jij maar voldoening uit de dag haalt en je eigenwaarde en zelfbeeld aan kracht winnen. Wij maken je vrij van die hardnekkige geestelijke en lichamelijke spanningen. Wij nemen graag die laatste blokkades voor je weg.

Zodat jij de juiste stap kan zetten in de goede richting.

Spreekt onze unieke werkwijze je aan? Meld je dan aan via het intakeformulier. Ga naar onze website www.2fit4.nl, bel met 06 10 70 55 77 of neem contact op met je doorverwijzer. Wil je liever eerst onze inspirerende omgeving zelf ervaren? Je bent van harte welkom op onze locatie voor een kennismakingssessie. Het verplicht je tot niets. Jij voelt of het bij je past!



2FIT4

Stichting 2FIT4

Broekstraat 43

5731 RA Mierlo

info@2fit4.nl

www.2fit4.nl

06 10 70 55 77