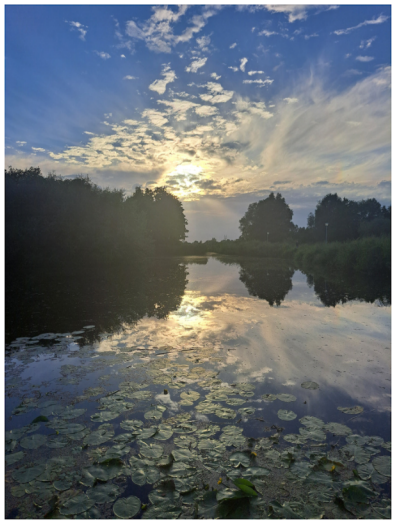
Het FitmetGit 100 dagen traject

Het FitmetGit 100 dagen traject

Vol goede moed heb je een plan bedacht voor jezelf. Je wilt het nu namelijk echt anders gaan doen. Je energie is laag en je er ervaart slaapproblemen. Dit resulteert in stress gerelateerde klachten zoals bijvoorbeeld: hoofdpijn, rugpijn, hoge ademhaling, vaak vermoeid en futloos. Al vaak heb je een poging gedaan om dit spiraal in positieve zin voor je om te keren. Het is alleen steeds weer moeilijk om dit in je eentje voor elkaar te krijgen. Je begint vastberaden met een nieuw doel bijv. meer bewegen, gezonder eten, beter slapen en minder stress ervaren.
Telkens loopt die vastberadenheid na een bepaalde periode scheurtjes en deukjes op en dan sluipen de oude gewoontes en overtuigingen er weer in. Je wordt er moedeloos van en bent voor je gevoel weer terug bij af. De grens die je voor jezelf had bepaald heb je allang losgelaten en je denkt nog te weinig aan jezelf. Wat zou het toch heerlijk zijn als je al die goede voornemens wel vol zou kunnen houden zodat jij je fitter, energieker, gezonder, “stresslozer” voelt.
Waardoor je nachtrust automatisch verbeterd, je meer zin krijgt om in beweging te blijven, je durft beter je grens aan te geven omdat je sterker in je schoenen staat en ervaart dat je van voor jezelf kiezen veel meer energie krijgt.

Is deze situatieschets (deels) passend bij hoe het nu in je leven verloopt? Dan ben jij degene die heel erg past bij het nieuwe traject van FitmetGit. Dit traject is een totaalconcept met verschillende onderdelen.
We gaan 100 dagen in groepsverband met elkaar aan de slag. Ik heb gekozen voor 100 dagen omdat dit de termijn is waar je een wijziging (op welk gebied dan ook) echt kunt gaan integreren.
In China hebben ze hier zelfs een naam aan gegeven: “Gong”. Elke dag (tijdens) die 100 dagen zul je bezig zijn met bepaalde onderwerpen/onderdelen die passend zijn bij jouw doel om dat gestelde doel uiteindelijk te gaan behalen. Hierbij ondersteun ik je en zullen ook de overige deelneemsters een ondersteunde rol kunnen vervullen



FIT MET GIT

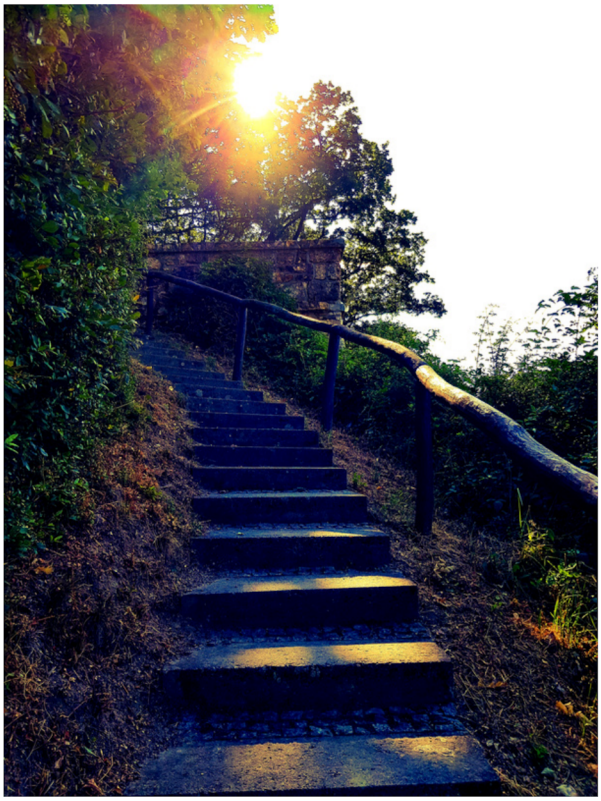
Praktische kant van het traject

- Intakegesprek voorafgaand (offline of online)
- Hierin bespreken we je wensen en doelen die je hebt voor dit traject.
- Elke week een live contactmoment; de ene week starten we 19u (beweging) en de andere week 19.30u (ademhaling)
- De ene week staat beweging op het programma. We bewegen met de groep en een ieder doet dit op haar eigen niveau. Het zal toegankelijk zijn voor iedereen. In het intakegesprek zullen we het ook hebben wat je beginsituatie is. Daarnaast krijg je een persoonlijk schema om in beweging te blijven. Weet je van te voren dat dit een onderdeel is die je moeilijk vindt dan is er altijd morele support mogelijk via de app.
- De andere week staat ademhaling op het programma. Dit doen we met de groep op een prachtige binnen locatie. Met elkaar gaan we aan de slag met een ademhalingsmethodiek die voor iedereen zeer waardevol is. Bij het stukje ademhaling kun je er meer over lezen. Je krijgt een oefenschema en audiobestand mee om ermee aan de slag te gaan.
- Een vragenuurtje via Zoom halverwege
- Aan het eind is er nog een afsluitend gesprek en een gezamenlijke afsluiting
- Gedurende de werkweek ondersteuning/coaching onder werktijden (9-17u, ma-vr). De vragen kunnen gesteld worden via WhatsApp en zullen binnen 24u beantwoord worden tijdens de gestelde tijden.

FIT MET GIT

Doel

Wat je doel wordt, gaan we tijdens het intakegesprek helder krijgen. We bespreken je beginsituatie, waar loop je nu (steeds) tegen aan, wat is je ideale situatie, wat is haalbaar, welke grenzen vind je moeilijk enzovoorts



FIT MET GIT

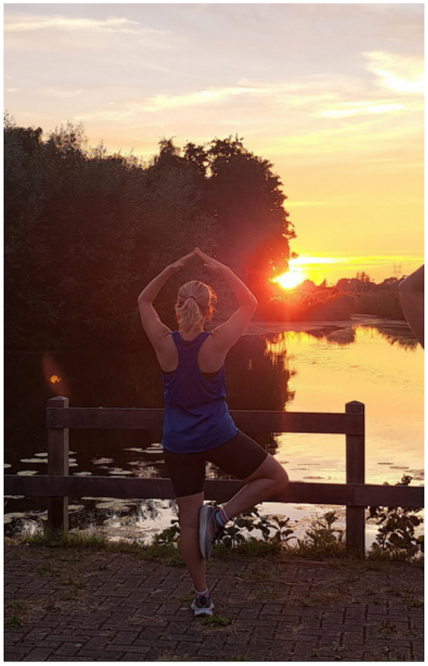
Contactmomenten

Nadat alle intakes achter de rug zijn hebben we een gezamenlijk startmoment. We maken kennis met elkaar en daarna starten we met wat bewegen en ademen. Daarna hebben we elke week een live contactmoment met elkaar. Het eerst volgende contactmoment na de gezamenlijke start zien we elkaar buiten. Als we elkaar buiten ontmoeten staat het onderdeel beweging op het programma. Tijdens dit onderdeel werken we aan het verbeteren van de conditie en kracht.
De week daaropvolgend zien we elkaar binnen op een fijne locatie. Hier creëren we met elkaar een fijne en veilige setting om aan de slag te gaan met ademhaling. Met elkaar zullen we ons onderdompelen in deze wereld om ook vanuit die hoek onze gezondheid te verbeteren.
Dit alles gebeurt vanuit ontspanning. Er is geen moeten en je bepaalt je eigen grens. Alles mag dus in je eigen tempo.
De onderdelen die tijdens dit traject aan bod gaan komen zijn: Beweging; ademhaling; leefstijl en coaching. Hoe dat eruit ziet kun je hieronder lezen.

FIT MET GIT

Beweging

Tijdens dit traject ga je leren om bewuster te bewegen. Hierbij is alles goed en mag het op je eigen tempo. Heb jij er moeite om in beweging te blijven, ga je snel voorbij je eigen grens en resulteert dit in snel weer stoppen? Tijdens dit traject gaan we hiermee aan de slag. Dit doen we tijdens de contactmomenten eens in de 2 weken en je gaat hier in de tussentijd zelf verder mee met het plan die op maat gemaakt is je. Je zul hier ook ontdekken waar jouw grens ligt, wat vind jij een fijne manier van bewegen. Hierbij kun je denken aan alleen wandelen, wandelen gecombineerd met joggen of joggen en kracht. Deze laatst genoemde zit er altijd bij. Heb je specifieke behoeften dan kun je die aangeven tijdens het intakegesprek.



FIT MET GIT

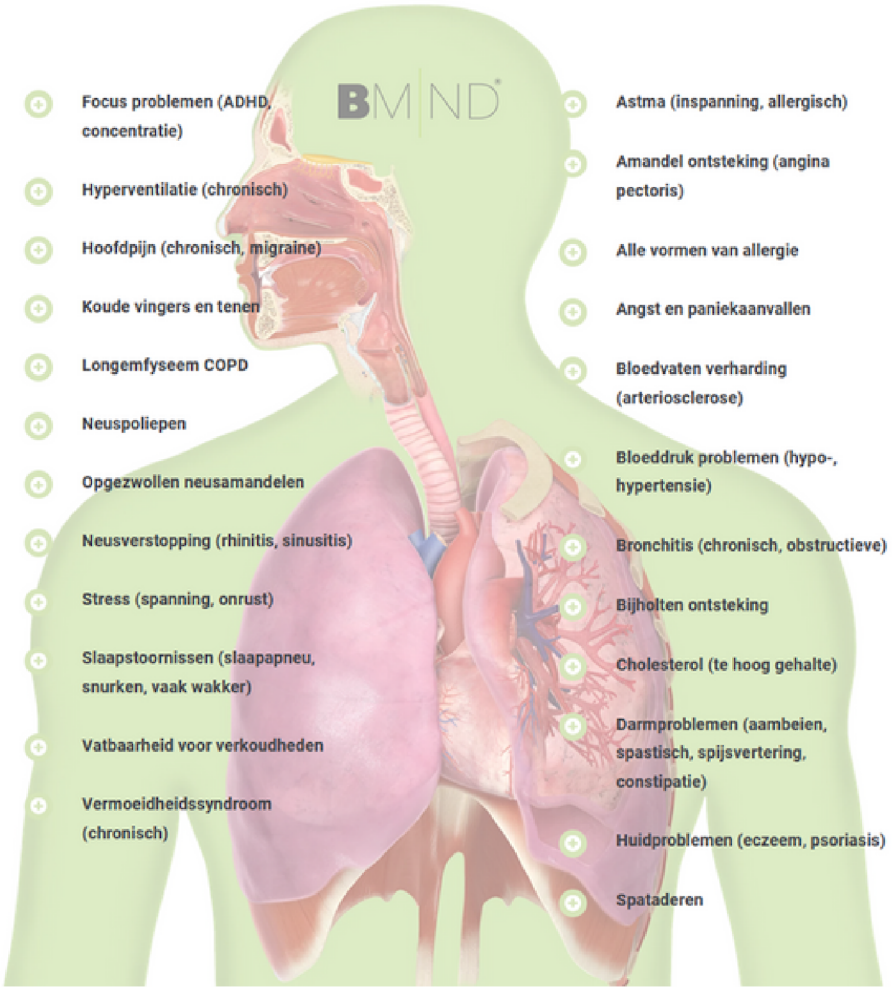
Ademhaling

Dit is zo'n essentieel onderdeel van je gezondheid dat dit echt een heel belangrijk onderdeel is binnen het traject. Je gaat opnieuw leren ademen. Opnieuw hoor ik he denken. Ja iedereen ademt natuurlijk, het is het eerste wat je doet als je geboren wordt en ook 1 van de dingen die onwijs beïnvloedt wordt gedurende je levenspad. Hoe je nu ademt past bij wie je nu bent. Er is een patroon ontstaan tijdens de jaren die achter je liggen, Je ademhaling kan door heel veel verschillende omstandigheden ontregeld raken. Hier merkt niet iedereen iets van gelukkig en toch is er voor bijna iedereen winst te behalen op dit vlak. Zo was het voor mij ook.
Ik was al heel veel met ademhaling bezig. Ik had vooral de focus op de neusademhaling en werd daarna ook zeer geïnteresseerd in het helende stuk, want dat kan anders ademen teweeg brengen. De manier van ademen die ik je aan ga leren tijdens dit traject heet de "B-mind" ademhaling.

Deze methode heeft verschillende uitgangspunten:

- Stress verminderen
- Energie verhogen
- Ontspannen van keel en kaken
- Ontspannen borst
- Masseren van de rug
- Verhogen souplesse middenrif
- Ontspannen van de PSOAS
- Stimuleren Nervus Vagus
- Verbeteren immuunsysteem

Het wordt omschreven als de effectiefste ademhaling die je iemand aan kunt leren. Veelzijdig en eenvoudig. Neemt de nervus vagus, psoas en plasspieren mee in de beoefening. Duurzame verandering in je fysiologie (verbouwen van je lichaam).
We gaan hiermee aan de slag tijdens de momenten op donderdagavond in Ouderkerk aan de IJssel (om de week). We zullen formeel oefenen. Dit is wat statischer en zeer effectief en informeel wat meer spelenderwijs is. Het plezier wat je zult ervaren tijdens het informele oefenen is van belang om het elke dag te blijven doen en vol te houden. De informele oefeningen zijn makkelijk toe te passen gedurende de dag zodat je wellicht wel sneller vooruitgang kunt boeken. Het is voor iedereen deze ademhaling en het kan heel goed ingezet worden bij specifieke uitdagingen zoals te zien op onderstaande afbeelding. Er zijn al heel veel goede resultaten geboekt waarbij de klachten verminderden of verdwenen.



FIT MET GIT

Leefstijl

Hiermee gaan we aan de slag gedurende het traject. In het intakegesprek kun je al kenbaar maken of en wat je behoeften hierin zijn. Je kunt denken aan gezondere recepten, minder snacken, beter hydrateren, ontdekken wat supplementen voor je kunnen doen, ontdekken welke e-nummers je beter kunt vermijden. Opruiming in je keukenkastje en met kleine stapje hier wijzigingen aanbrengen. Dit kan ook met je verzorgingsproducten. Er zullen veel aha momenten langskomen en hierbij kunnen we elkaar mooi ondersteunen.

FIT MET GIT

Coaching

Dit vindt op alle vlakken plaats en is een rode draad door het traject. Het start individueel en daarna zoomen we even uit naar de groep. Heb je nog individuele behoeften dan is daar zeker ruimte voor. Elkaars grenzen en wensen respecteren vind ik hierin erg belangrijk. Iedereen heeft andere behoeften want iedereen is nu eenmaal anders. Wellicht komen er wel overtuigingen naar boven waarvan je niet wist dat ze er zaten. Ook hier kunnen we mee aan de slag gaan, alles in je eigen tempo. Je voelt wel of je ergens klaar voor bent of niet.

FIT MET GIT

Bonus

- 1 **GRATIS** middenrif cuppingsessie

- 15% **KORTING** op supplementen, verzorgingsproducten en meer

- Elke week minimaal 1 **GRATIS** inspiratierecept

- **GRATIS** Audiobestand(en) om de ademtechniek te oefenen via WhatsApp

- Essentiele oliën bestellen met 10% **KORTING**

De eerste deelneemsters (maximaal 8) krijgen €44,- korting op het gehele traject

FIT MET GIT

Bonus

- Tijd vrijmaken/vrijhouden op de donderdagavond van 19:00-20:00 of 19:30-20:30
- Je gezondheid centraal willen stellen
- Duurzame verandering aan willen gaan
- Elke dag minimaal 1 moment bewust bezig zijn met je doelen
- Kosten €444,-

Het is jouw hart die het tempo bepaalt en het is jouw manier waarmee jezelf je doelen haalt.

Het is jouw richting want die richting kies jij zelf.

Met heel je hart volg jij je weg.

FIT MET GIT

Fitte groet Gitte