

RE CHARGE STUDIO

YOUR INNER
POWER STATION

Krachtig vitaliteits-
programma voor
ondernemers

Recharge Studio

Recharge Studio helpt ondernemers zich mentaal en fysiek weer helemaal fit te voelen. In de haast van het dagelijks leven vergeten we nog wel eens aan onszelf te denken. Juist in een werkomgeving is het belangrijk dat je goed in je vel zit, zodat je vol energie en plezier aan het werk kan gaan. Dit zorgt er daarnaast voor dat je beter tegen stress kan en je weerbaarder wordt.



Vitaliteitsprogramma

Samen met jou stellen we een persoonlijk plan op. We kijken wat jij nodig hebt om er vol energie tegenaan te gaan. Dit doen we zowel mentaal als fysiek.

Re(dis)cover your body Massage (body)

Revive your strength Fitness (power)

Rebalance your mind Mindfulness (mind)

Reset your habits Voeding (health)



Tijdens de intake maken we een vitaliteits-scan. Hierin meten we waar je mentaal en fysiek staat. Samen kijken we naar jouw wensen, verbeterpunten en doelen. Op basis hiervan ontwikkelen we een persoonlijk plan. Het programma duurt in totaal 3 maanden, maar kan in overleg ook uitgespreid worden over 6 maanden.

Hoe werkt het?



1.

Intake en vitaliteitsscan

2x 1 uur

1 uur intake, wegen, EMB-bloedtest
en invullen van vragenlijst.
1 uur massage.



3.

Aan de slag

3 of 6 maanden – 1 of 2x per week

We gaan samen aan de slag met
jouw plan. Hieronder valt (afhankelijk
van de persoon) vitaliteit coaching,
personal training, massage,
voeding- en hormooncoaching en
yoga/mindfulness.



2.

Persoonlijk plan

Afspraken afstemmen

Op basis van jouw doelen en
vitaliteitsscan ontwikkelen we een
persoonlijk plan.



4.

Vol energie!

Recharged!

Na afloop van het traject hebben we
een goede basis gelegd voor jouw
vitaliteit. We geven je de juiste handvaten
om hier zelf mee aan de slag te gaan!

Benieuwd wat Recharge
Studio voor je kan
betekenen?

Vraag nu gratis en vrijblij-
vend een informatiegesprek
aan. Samen kijken we
naar jouw mogelijkheden
en kansen. Daarnaast
bieden we een vitaliteits-
scan aan. Zo kan je zelf
ervaren hoe vertrouwd en
betrokken onze specialisten
te werk gaan.

RE
CHARGE
STUDIO

Lambertusstraat 55B
3061 WE Rotterdam

info@recharge-studio.nl
recharge-studio.nl
studio_recharge