

IBOYA TRAINING



IBOYATRaining 4 COMPANIES

Vitaliteit
Lifestyle
Meer geluk
Mindfulness
Mentale rust
Lichaamshouding
Maximaal resultaat
Gezonde voeding
Verhoogde productiviteit
Sterk functioneel lichaam
Effectief bewegen
Meer energie

Wacht niet, Start preventief!

Effecten van stress op het zenuwstelsel.

- Hormoonhuishouding uit evenwicht.
- Verhoogde cortisol leidt tot uitputting van de mentale en fysieke weerstand en vetopslag in de buik.
- Nek en rugklachten door verhoogde spierspanning.
- Diabetes, hart en vaatziekten.
- Depressie en slaapproblemen.

Wist je dat 80% van het geluksgevoel afhankelijk is van de conditie van de darmen... en wat dacht je van het effect op je weerstand?

Een burn-out optimaal aanpakken kan alleen met een integrale benadering; optimalisatie van de darmen, lifestyle, mentale rust, gezonde voeding en de juiste dosering van bewegen.

1

Effectief bewegen

Word fitter en ontwikkel een sterk functioneel lichaam waarmee je alle zakelijke uitdagingen aankan en blessures herstelt of voorkomt.

2

Pure, gezonde voeding

Voed je lichaam met gezonde voeding die energie geeft in plaats van energie kost en die tevens je algehele gezondheid en fitheid boost.

3

Mentale rust

Optimaliseer je focus en mentale rust, waardoor stress geen vat krijgt op je gezondheid en energieniveau. Werk efficiënter en ervaar meer geluk.

4

Lifestyle

Plan effectief bewegen, gezonde voeding en mentale rust in in je agenda en creëer een nieuwe gezonde lifestyle.

“

Ik kan iedereen aanbevelen om een workshop bij Iboyatraining te gaan volgen of om met haar een één-op-één sessie te doen.

”

Lex Oosterloo - Directeur OSC

Iboyatraining4companies

Iboyatraining levert aan bedrijven programma's gebaseerd op drie pilaren: Effectief bewegen, gezonde voeding en mentale rust (inclusief lifestyle).

De 3 pilaren



De programma's bestaan uit;

- Personal training / smallgroup personal training
- Workshops
- Consulting / lifestyle coaching
- Meditatie en mindfulness

U gaat samen met Iboya aan de slag met een doelgericht lifestyle- en bewegingsprogramma op basis van de behoefte van uw organisatie.

Deze programma's maken het mogelijk om u en uw medewerkers optimaal te laten presteren met als resultaat; gezondere en gelukkigere werknemers en dus een betere organisatie.

Voor uw organisatie betekent dit...

- Verhoogde vitaliteit van uw personeel
- Hogere productiviteit
- Positievare werksfeer
- Betere samenwerking
- Verlaging van het ziekteverzuim
- Fiscale voordelen

...en voor de medewerkers

- Lekkerder in je vel en een beter zelfbeeld
- Verbeterde lichaamshouding
- Vermindering van blessures zoals nek en rug klachten
- Gezond gewicht, betere vetverbranding en hogere stofwisseling
- Gezonder voedingspatroon, voeding als medicijn
- Een goede spijsvertering en hormoonbalans
- Verhoogde energie, vitaliteit en algehele weerstand
- Betere nachtrust
- Betere focus en concentratie
- Weerbaarder tegen stress en tegenslagen
- Verhoogt het relativeringsvermogen en “thinking out of the box”
- Verbeterde balans tussen werk, rust, sport en sociaal leven



Aanpak



1. In overleg met de afdeling Personeelszaken wordt er middels een vragenlijst een nulmeting uitgevoerd bij het personeel
2. Op basis van de nulmeting volgt een rapportage waarin de huidige situatie, behoefte en een advies voor de aanpak gepresenteerd worden
3. Op basis van de bevindingen wordt in overleg met uw organisatie een lifestyle- en bewegingsprogramma samengesteld en ingepland
4. Het programma wordt samengesteld uit onder andere workshops, personal training, mindfulness/meditatie, consulting en lifestyle coaching sessies

Alle trainingen kunnen zowel in kleine groepen als individueel uitgevoerd worden. Verschillende pakketten zijn hiervoor beschikbaar.

“

Ze heeft een geheel eigen kijk op dingen die wat mij betreft uniek is. Het zijn niet alleen de oefeningen, het is haar manier van kijken en redeneren die onbetaalbaar en uniek is. Laat je niet bedriegen door haar speelsheid. Haar kennis is uiterst serieus en heeft een zeer brede basis en die is stevig verankerd door haar ervaring.

Harry Bleeker Adviseur/jurist sociaal domein

”

Workshop voor bedrijven

In deze driedelige workshop krijgen de deelnemers de handvatten en praktische tools aangereikt op weg naar optimale vitaliteit. Specifiek toegespitst op het bedrijfsleven geeft deze workshop informatie over effectief bewegen, gezonde voeding en mentale rust. De weg naar een betere gezondheid, mentale rust en hogere productiviteit.

- Ontdek de “geheimen” om nek en rugklachten te voorkomen.
- Leer hoe u uw voedingspatroon kan verbeteren.
- Ontdek diverse korte “technieken” voor mentale rust.

De gehele workshop bestaat uit drie delen.

Ieder deel heeft 2 blokken van 45 minuten met daartussen een pauze van 15 minuten. De delen kunnen op verschillende dagen worden ingepland

Personal Training

Om de vitaliteit te optimaliseren, verzuim te reduceren en de productiviteit hoog te houden, is het van belang dat het lichaam preventief en op een verantwoorde manier getraind wordt. Natuurlijke bewegingspatronen worden weer terug gebracht.

Tijdens de bedrijfsfitness van Iboyatraining4companies worden spierketens in verschillende richtingen gebruikt. Verkorte spieren worden weer op lengte gebracht. Verzwakte spieren worden versterkt. Dit brengt het lichaam weer in balans. Technieken en ervaringen uit diverse disciplines, zoals de (ballet)danswereld en de topsportwereld, worden toegepast.

Personal Training kan zowel individueel als in kleine groepen worden afgenomen.

“

Iboya pakt de oorzaak aan door al je kleine spiertjes (waar je het bestaan niet van wist) te activeren en je te leren deze te gebruiken. Hierdoor wordt je houding verbeterd waardoor je veel meer effect uit de trainingen haalt en blessures verdwijnen. Ik zit weer lekker in m'n lijf!!!

”

Simone Botman



Meditatie/ mindfulness lessen

Tijdens deze lessen worden korte effectieve meditatie en mindfulness oefeningen aangeleerd en uitgevoerd. Cursisten krijgen praktische tips om zonder stress in het nu te leven. Overprikkeling van het zenuwstelsel wordt weggenomen. Energie wordt doelgerichter gebruikt en zelfs overgehouden om te kunnen genieten van “het moment”.

Deze lessen zijn altijd in groepsverband.

Consulting/coaching

Op basis van de bevindingen van de nulmeting wordt er advies gegeven op het gebied van, beweging, voeding, stresspreventie en lifestyle. Indien er geen nulmeting heeft plaatsgevonden, zal eerst een uitgebreide intake gedaan worden en wordt op basis daarvan verder gewerkt. Normaal gesproken duurt een coaching sessie 20 minuten. De uitgebreide intake duurt 1 uur.

Daar waar het nodig is wordt er een persoonlijk lifestyle protocol gemaakt. Het lifestyle protocol bevat uitgebreid advies en informatie over specifieke doelstellingen of klachten, beweging, praktische tips over beweging, voeding, stresslevel en lifestyle.

Een consulting en coaching sessie vindt het beste om de vier weken plaats en is op individuele basis.

“

“Iboya’s holistische aanpak heeft ervoor gezorgd dat ik na een ernstige ziekte en burn-out mijn energie weer heb kunnen opbouwen.

Een ware gedaantewisseling en een geschenk. Een vakvrouw!”

”

Dr. Mariëlle Sonnenberg management consultant



TOTAL HEALTH

Speciaal voor bedrijven heeft Iboyatraining4companies een pakket samengesteld waarmee Integraal Personal Training op een toegankelijke manier aan uw personeel geïntroduceerd wordt. De thema-maand Total Health is bij uitstek geschikt om mensen kennis te laten maken met alle mogelijkheden die Iboyatraining te bieden heeft.

Tevens leidt deze thema-maand tot een hogere awareness bij het personeel met betrekking tot werkdruk, stress preventie en algehele gezondheid.

De thema-maand Total Health is een combinatie van alle elementen uit Iboyatraining4companies. Het bevat de driedelige workshop voor alle medewerkers, small-group personal training, meditatie & mindfulness lessen en consulting & coaching.



Programma

- ✓ Tijdens de thema maand wordt ook een nulmeting uitgevoerd onder het personeel
- ✓ Driedelige workshop voor het voltallige personeel, verspreid over meerdere dagen.
- ✓ 1 tot 2 keer per week small-group personal training.
- ✓ 1 tot 2 keer per week een meditatie/mindfulness les.
- ✓ 1 keer per week 2 uur een consulting/coaching sessie.

Kosten thema-maand Total Health op aanvraag.

Workshop voor Bedrijven

Inclusief basisvoeding protocol
3 delen van 2x45 minuten
Maximaal 25 personen

€ 1050,-

Nulmeting en Evaluatie

Online vragenlijst
Op elk gewenst tijdstip
Inclusief rapportage met advies
Minimaal 15 personen

€ 15,- per persoon

Personal Training Lessen

Locatie in overleg
3, 6 of 12 maanden
2 of 3 keer per week

€ 85,- per uur

€ 50,- per 30 minuten indien minimaal 2x30
minuten aansluitend geboekt worden.

Small-group Personal Training

Locatie in overleg
3, 6 of 12 maanden
2 of 3 keer per week
Maximaal 8 personen

€ 100,- per uur

€ 70,- per 30 minuten indien minimaal 2x30
minuten aansluitend geboekt worden.

Coaching & Evaluatie voeding - training - lifestyle

2 tot 3 consulten per uur
3, 6 of 12 maanden
1 of 2 keer per week

€ 100,- per uur

Alternatief voor nulmeting: Uitgebreide intake
van 1 uur voor € 75,- per persoon.

Meditatie Mindfulness Lessen

Maximaal 25 personen
3, 6 of 12 maanden
1 of 2 keer per week

€ 100,- per uur

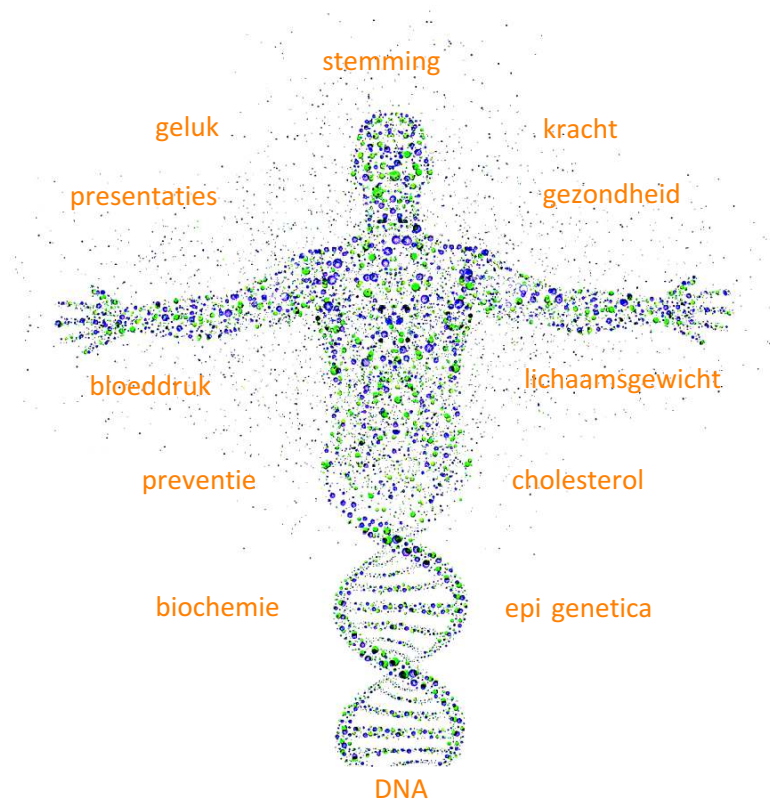
€ 75,- per 30 minuten indien minimaal 2x30
minuten aansluitend geboekt worden.

Stel samen met Iboyatraining4companies het optimale lifestyle programma op voor
uw organisatie.

Prijzen zijn exclusief BTW.

Integraal Personal Training

Veel personal trainers en voedingsdeskundigen geven in essentie geen persoonlijke begeleiding maar algemene begeleiding in een één-op-één situatie. Integrale Personal Training gaat hierin verder en bepaalt op basis van de biochemische routekaart en constitutie van de klant welke training, voeding en andere lifestyle-richtlijnen nodig zijn voor een optimale gezondheid.



“

Haar kennis, doorzettingsvermogen, passie en ervaring zijn van onschatbare waarde. Daar waar andere experts geen raad meer weten, zoekt en vindt Iboya de weg om de kern van een probleem op te lossen.

Ilonka Bokma

”



Mijn naam is Iboya, voormalig ballerina van het Nationale Ballet, nu integraal personal trainer.

Mijn missie is om professionals te ondersteunen om de optimale balans tussen body & mind te vinden

Over Iboya Triz

Voormalig ballerina van Het Nationale Ballet Iboya Triz is een ervaren, internationaal erkend, gediplomeerd integraal personal trainer en vitaliteitscoach. Een herseninfarct, burn-out, whiplash en ernstig nek en rug letsel brachten een eind aan haar dans- en zangcarrière.

In haar zoektocht naar de oplossing om weer volledig te herstellen, kwam Iboya tot de conclusie dat er geen integrale aanpak bestond. Zij kon niet anders dan hier zelf mee aan de slag te gaan als ze weer optimaal fit wilde worden op het gebied van lichamelijke en mentale gezondheid. Zo is haar passie en de kracht van haar werkwijze voor Iboyatraining ontstaan.

De zoektocht naar haar eigen optimale vitaliteit heeft Iboya gemotiveerd om deze kennis en ervaringen voor anderen in te kunnen zetten.

Iboya volgde diverse, nationale en internationaal erkende opleidingen. Hierbij heeft zij zich gespecialiseerd op het gebied van fysieke (topsport) training, orthomoleculaire voedingsleer en mentale rust. Uiteindelijk heeft zij zich opgeleid tot Integraal Personal Trainer.

“

Ze heeft een geheel eigen kijk op dingen die wat mij betreft uniek is. Het zijn niet alleen de oefeningen, het is haar manier van kijken en redeneren die onbetaalbaar en uniek is. Laat je niet bedriegen door haar speelsheid. Haar kennis is uiterst serieus en heeft een zeer brede basis en die is stevig verankerd door haar ervaring.

Harry Bleeker Adviseur/jurist sociaal domein

”

IBOYA TRAINING

