OER FIT ONDERNEMER

VAN IRONMAN TOT SJAMAAN

De energieblauwdruk van de mens



VAN PRESTATIE NAAR ZINGEVING

Van weerstand naar stromen.

ROB VERMEULEN • OERFIT.NU

GEEN MOTIVATIESPEECH.
WEL EEN VERHAAL DAT RAAKT.

Van Ironman tot Sjamaan is een persoonlijke en inhoudelijke lezing over de zoektocht naar energie. Over steeds harder gaan, grenzen verleggen en doelen behalen - totdat het lichaam andere vragen begint te stellen.



ROB & FRANK

Rob verbindt zijn ervaringen als fysiotherapeut, ondernemer en Ironmantriatleet met inzichten uit leefstijl, psychologie en bewustzijnswerk. Niet zweverig. Wel open, eerlijk en verrassend herkenbaar.

WAT KOST JOU ENERGIE?

En wat helpt jou om weer te stromen?

DE BRUG TUSSEN WETENSCHAP EN SPIRITUALITEIT

Lichaam, geest en ziel worden niet als losse werelden benaderd, maar als onderdelen van één energieblauwdruk. Deelnemers krijgen taal voor hun energielekken én concrete aanknopingspunten om anders te kijken, voelen en handelen.

VAN HERKENNING NAAR BEWEGING

Een mens verandert niet alleen door meer te weten. Verandering begint wanneer kennis, ervaring en betekenis samenkomen.



VAN IRONMAN TOT SJAMAAN

DE REIS IN 8 HOOFDSTUKKEN

Een reis van doen naar zijn - van energie beheersen naar energie leren begrijpen.

DE ENERGIEBLAUWDRUK VAN DE MENS

1 WAT IS ENERGIE?

Wat bedoelen we eigenlijk met energie - en waardoor ontstaat of verdwijnt het?

2 DE KRACHT EN VALKUIL VAN PRESTEREN

Wanneer ambitie je energie geeft - en wanneer ze juist energie gaat kosten.

3 JE LICHAAM LIEGT NOOIT

Leer luisteren naar de taal van je lichaam.

4 BODY: BOUW JE BIOLOGISCHE FUNDAMENT

Versterk je energie met slaap, ritme, ademhaling, beweging en voeding.

5 MIND: DE ARCHITECT VAN JOUW WERKELIJKHEID

Ontdek hoe overtuigingen, oordelen en verwachtingen jouw energie sturen.

6 SOUL: WIE BEN JIJ ZONDER JE PRESTATIES?

Over identiteit, zingeving en wat er overblijft wanneer je niets hoeft te bewijzen.

7 WEERSTAND IS DE POTENTIE OM TE VERANDEREN

Juist waar het schuurt, ontstaat ruimte voor groei en transformatie.

8 LAAT JOUW ENERGIE WEER STROMEN

Herken je energielekken, doorbreek blokkades en geef opnieuw richting aan je energie.

VAN DOEN NAAR ZIJN

Geen eindpunt, maar een uitnodiging om bewuster met je energie om te gaan.

WAT NEEMT U MEE?
INZICHT DAT IN BEWEGING KOMT.

DRIE LAGEN. ÉÉN ENERGIEBLAUWDRUK.

1

BODY

De biologische basis

Herken welke dagelijkse keuzes energie opbouwen of ongemerkt laten weglekken.

2

MIND

De verhalen die sturen

Zie hoe overtuigingen, verwachtingen en rollen invloed hebben op gedrag en herstel.

3

SOUL

Betekenis en verbinding

Onderzoek wat richting geeft wanneer presteren alleen niet meer voldoende is.

DE PRAKTISCHE VORM

DUUR	60 minuten.
VOOR WIE	Teams, ondernemers, leidinggevenden en professionals.
VORM	Persoonlijke verhalen, heldere inzichten, reflectie en interactie.
RESULTAAT	Een gedeelde taal voor energie, herstel, weerstand en betekenis.

DE CENTRALE VRAAG

Waar lekt jouw energie weg - en wat is er nodig om haar weer te laten stromen?

OER FIT ONDERNEMER

VAN PRESTATIE NAAR ZINGEVING.

BODY • MIND • SOUL

VAN IRONMAN TOT SJAMAAN

De energieblauwdruk van de mens

Een lezing die niet vertelt hoe u méér moet doen,
maar uitnodigt om anders te kijken naar wat u drijft.

ROB VERMEULEN

Fysiotherapeut • ondernemer • Ironman • spreker

OERFIT.NU