

Emotionele Fitness



ook 5x per
week online

10 - 30 minuten:

- > Een begeleide meditatie van 3-8 minuten
- > Uiteen in groepjes van 2-4 personen
- > Ieder checkt om de beurt 1-5 minuten in
- > Afsluiten in stilte

Inchecken

Inchecken is aandacht geven aan (1) wat je eigenlijk niet wilt (of kan) voelen of (2) wat belangrijk is, maar je (onbewust) wilt wegstoppen. Als je leert om het vrijelijk te onderzoeken en uit de schaduw haalt, word je emotioneel & fysiek fit.

Om goed in te checken zijn de sfeer en de omstandigheden erg belangrijk.

Wij faciliteren het inchecken sinds 2020 dagelijks (online) voor particulieren en coaches, sinds 2019 bij bedrijven. en sinds 2021 bij (sport)scholen. Met 40+ hosts.

Resultaat? Je oefent om ook de zaken die ongemakkelijk of spannend zijn inclusief te maken, en in te brengen in je leven. Zo word je meer jezelf: emotioneel & mentaal fit.

De 4 stappen voor jouw fitness

	Zo word je fit:	Dit ben je gewend:	Uitleg:
1	Warming up Start met onze begeleide meditatie		Een meditatieoefening om aan te komen in je lichaam en contact te maken met hoe je er nu bijzit.
2	Ongemak Is er iets ongemakkelijks, wat ik niet wil of moeilijk kan voelen?	Niet stilstaan bij ongemak. Focus op succes en oplossingen.	Om fit te worden, is het nodig om te ervaren wat je van jezelf blijft wegduwen. Bijvoorbeeld iets over: een gesprek gisteren, eenzaamheid, een spannende meeting, pijn in je been, iets ongemakkelijks bij check-inn, een irritatie over de meditatie, etc.
3	Onderzoek (a) Verwelkom jouw ongemak en onderzoek het met interesse. (b) Spreek over jezelf en vanuit jezelf.	(c) Ga het ongemak uit de weg. Focus op een oplossing. (d) Spreek over (wat) de ander (je aandoet).	Bij inchecken onderzoek je alleen wat er in JOU ongemakkelijk is. Niet wat er in de ANDER is, of wat de ander verkeerd doet. Om fit te worden heb je ALLEEN naar je 'eigen stuk' te kijken; b.v.: "het lukt mij niet om mijn grens aan te geven (b); ik voel dat in mijn armen" (a) en niet: "mijn baas luister niet (d); ik ga het oplossen met haar baas" (c).
4	Cooling down Afsluiten met een korte stilte, en zonder napraten.		We praten niet na, gaan niks uitleggen, niks oplossen en elkaar niet helpen. Alles wat er voor jou nu nog speelt zegt iets over jouw ongemak, wat je nog niet hebt kunnen onderzoeken. En dat is oké, en deel van je proces om fit te worden.

Response: In onze online versie geven we ook een response op elkaar. Door de interactie wordt het nog 'echter' dagelijks leven. Ga naar www.check-inn.nl/response



Onze missie: ongemak inclusief maken. Ongemak is niet negatief. Het is waardevol, want het laat zien waar onze stress en blokkades zitten. En daarmee ook onze groei naar een fitter leven: "Dit en dat is ongemakkelijk; daar ben ik nu. Niks mis mee :-)"

Gebruik onze APP:

<https://timer.check-inn.nl>

Online maand-abonnementen

€ 18 - € 90 als particulier
onbepakt

€ 18 als coach, als cliënt van een aangesloten coach, als lid van een aangesloten yoga- of sportschool
onbepakt

Live rooster (op deze locatie)

ma di wo do vr za zo

Online rooster (www.check-inn.nl/rooster)

ma di wo do vr za zo

9:00 9:00 9:00 9:00 9:00