

rewilding drum

Gezond en wel, thuis én op de werkvloer!
Gaan we er samen voor?



 **BERT POFTE & KIKI NARDIZ**
REWILDING LIFESTYLE COACHES 

 info@rewildingdrum.com

 +32 (0)477 30 05 24

 www.rewildingdrum.com

 **rewilding drum** 

Gezond en wel, thuis én op de werkvloer



Gezond en wel, thuis én op de werkvloer

GEZOND. STERK. GELUKKIG.

En gewapend tegen **de neveneffecten** van onze sedentaire en **drukke levensstijl**. Via workshops, teambuildings en persoonlijke begeleiding help ik bedrijfsleiders én hun team van medewerkers op weg naar een gezonde en evenwichtige manier van leven. Thuis én op de werkvloer. **Reconnectie, natuur, voeding en beweging** staan centraal bij mijn aanpak.

DRUK, DRUK, DRUK. STIJF, STIJF, STIJF. MOE, MOE, MOE.

In onze huidige westerse leefwereld gaat het behoorlijk hard. We lopen onszelf voortdurend voorbij. Zowel geest als lichaam dragen hier de gevolgen van. Velen onder ons nemen, gewild of ongewild, bewust of onbewust, deel aan de **ratrace**. Mensen haken af, privé maar ook als werknemer. Maar waarom zou je meedoen met een wedstrijd die geen winnaars heeft, maar enkel verliezers? Een goede werk-privébalans met de nodige tijd voor jezelf en reconnectie met de natuur helpen je op de goede weg.

REWILDING

Is een manier van leven, **een state of mind**. Geïnspireerd op natuurvolkoren, nomaden en jager-verzamelaars. Met als doel gezond, vrij en blij, sterk en ja, ook wat wilder, door het moderne leven te stappen. Het moet kunnen in Alaska of Patagonië, maar ook in Brussel, Bergen of Antwerpen. Als Rewilding lifestyle coach werk ik voornamelijk rond thema's als **voeding, beweging, reconnectie en outdoor beleving**. Bushcraft- en survivaltechnieken gebruik ik als metafoor.

COACHING VOOR WERKNEMERS

Werken aan een gezonde geest in een gezond lichaam heeft niet in het minst een impact op de prestaties op de werkvloer. Met een rugzak vol ervaringen als **ontdekkingsreiziger, life coach, preventieadviseur burn-out, hike & survival instructeur en personal trainer**, ontwikkel ik een aanbod op maat. Dat kan bij u op kantoor of op een samen gekozen locatie, via **een workshop, een teambuilding of een coaching-traject**.