

Nieuw bij Gasunie

# L30

# Laat Los Laad Op



## Wat is L30?

L30 is een vitaliteitsprogramma dat medewerkers mentaal en lichamelijk fit houdt. Het doel is om los te komen van je werk en van je drukke gedachten. Je opnieuw te verbinden met jezelf en de situatie waarin jij je bevindt. Opladen om vandaaruit met nieuwe energie en ideeën je werk weer op te pakken.

## Positieve effecten van L30 zijn:

- een betere mentale, emotionele en fysieke fitheid;
- meer motivatie, werkplezier en welbevinden;
- minder ziekteverzuim, stress en stress-gerelateerde klachten zoals burn-out, overspannenheid en RSI;
- meer creativiteit, flexibiliteit en probleemoplossend vermogen.

## Ervaar het positieve effect van L30

### Hoe ziet L30 er in de praktijk uit?

De L30 coach gaat met een groep medewerkers een wandeling maken in het Stadspark. Tijdens het wandelprogramma worden verschillende vormen van meditatie wandelen, ontspanningsoefeningen, ademhalingsoefeningen en visualisaties aangeboden. Deze oefeningen zorgen voor een gezonde balans voor lichaam en geest.

Ook leert de coach de medewerkers hoe ze vergelijkbare oefeningen op kantoor of thuis kunnen uitvoeren.



continuu

Meld je nu aan voor  
een gratis proefles bij  
[info@continuu.team](mailto:info@continuu.team)