



**Buro van Laar - drs. Annet A. van Laar**  
Training, coaching en nascholing  
voor professionals, leidinggevend en teams.

## Online middag voor professionals

### Oefenreis door de 7 vitale kwaliteiten- oefenserie

**13 januari 13.30 – 16.00 uur**

Voor professionals die kennis hebben van het 7-kwaliteitenpalet® geven wij op 13 januari een online-middag over de basis oefenserie van de 7 vitale kwaliteiten en hoe stress-symptomen in de beweging zichtbaar en voelbaar zijn.

De oefenserie heb ik (Annet) inmiddels bijna 20 jaar geleden ontwikkeld.

De oefenserie blijft fantastisch omdat het als een reset voor balans werkt in 10 minuten tijd.

Laatst vertelde een oud-cursist (van 12 jaar geleden) mij dat ze deze oefenserie nog steeds regelmatig beoefent en om de volgende redenen:



*'Datgene waar ik al een poos over pieker is verdwenen na het doen van deze oefenserie om stress te reguleren. Mijn hele perspectief is verbreed.....en dat al na een half uur!'*

### Heb je ook zin om de oefeningen een nieuwe impuls bij jou te geven?

Doe dan mee met het herhalen van de oefeningen op 13 januari 13.30 - 16.00 uur. Tijdens het oefenen krijg je feedback op je bewegingspatroon. Daarnaast geeft Annet inzicht in hoe stress-symptomen in de beweging zichtbaar en voelbaar zijn.

**Datum:** 13 januari 13.30 - 16.00 uur

**Kosten:** €149,-, inclusief 3 maanden toegang tot het bijbehorende filmmateriaal

**Opgave** Via opleidingen@burovanlaar.nl of [direct via deze link](#)

p.s. Direct na je aanmelding heb je 3 maanden toegang tot het filmmateriaal in onze online leeromgeving:

- de chakra-oefeningen 3D
- de voorbereiding hierop (houding)
- aandachtsoefening 7-kwaliteitenpalet®