



# Emotionele en Mentale Fitness



ook 7x per  
week online

## 20 - 30 minuten:

- > Een begeleide meditatie van 5-7 minuten
- > Uiteen in groepjes van 3-4 personen
- > Ieder checkt om de beurt 3-5 minuten in
- > Afsluiten in stilte

## Inchecken

Inchecken is een oud gebruik, waarbij mensen in een kring zitten, en gezamenlijk plaats maken voor elkaar, met alles wat er is. Ieder persoon krijgt vervolgens de tijd om, zonder onderbrekingen, te onderzoeken hoe hij of zij erbij zit.

*De centrale vraag is: "is er ongemak in mij, wat ik wil onderzoeken, zodat ik helemaal aanwezig kan zijn?"*. Dat onderzoek doet iedereen hardop, in de groep. Als iemand is uitgesproken, zeggen de anderen alleen maar "dank je wel".

**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	<b>Warming up</b> 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	<b>Ongemak</b> 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	<b>Onderzoek</b> (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	<b>Cooling down</b> 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](http://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

€ 15

1 x per week

€ 30

onbepakt

€ 15

onbepakt

als cliënt van een aangesloten coach, of als id van een aangesloten yoga- of sportschool

## Live rooster (op deze locatie)

ma di wo do vr za zo

--	--	--	--	--	--	--

## Online rooster ([www.check-inn.nl/rooster](http://www.check-inn.nl/rooster))

ma di wo do vr za zo

9:00	9:00	9:00	9:00	9:00		
	20:00		20:00			