

RUST ONDER DRUK

Voor Wie?

- Mensen die veel stress of spanning ervaren
- Diegene die hele dag aan staan
- Zij die moeite hebben met ontspannen of slapen
- Ondernemers die langdurig onder druk functioneren
- Teams en organisaties die willen investeren in vitaliteit en veerkracht.

Hoe werken we? In groepen | Praktische uitleg | Veel oefenen | Ruimte voor persoonlijke reflectie

Elke training combineert: begrijpen – ervaren – toepassen
(Praatje – Plaatje – Daadje)



Ik werkte als duiker bij Defensie. Onder water leerde ik dat rust onder druk **geen toeval is — maar een vaardigheid.**

Later zag ik in het bedrijfsleven hetzelfde patroon: mensen die sterk functioneren, maar hun systeem structureel overbelasten.

Adem is de meest directe ingang tot dat systeem.
En die vaardigheid kun je trainen.

Wat levert het op?

- Meer rust in je hoofd
- Minder fysieke spanning
- Beter herstel
- Betere slaap
- Meer energie overdag
- Directe grip in stressmomenten



Programma-opzet

- 3 intensieve avonden
- 3 uur per avond
- 2 weken tussen elke sessie
- Werkboek & Huiswerk
- Looptijd 6 weken
- Incl. intake & afsluitend gesprek (online)

Startdata & Tarieven

Beperkt aantal trainingen per jaar

Check de website voor de beschikbare datums-

Min. 10 & Max. 20 deelnemers

Locatie in Giessenburg. (TBD)



- Begrijp wat er in je lichaam gebeurt onder druk
- Leer direct toepasbare ademtechnieken
- Ontwikkel jouw persoonlijke Rust-onder-Druk protocol

Achtergrond!

Dit programma is ontwikkeld en wordt begeleid door Michel Mureau.

Michel heeft een achtergrond als **duiker en kwartiermaker** bij Defensie, waar functioneren onder druk geen keuze is maar een noodzaak.

Onder water leerde hij dat kalmte, focus en controle over de adem het verschil maken tussen stress en stabiliteit.

Later werkte hij als **Directeur** over de hele wereld.

Daar zag hij hoe professionals sterk functioneren, maar hun zenuwstelsel structureel overbelasten.

Als **trainer in gedrag en drijfveren** combineert hij inzicht in menselijk gedrag met praktische toepasbaarheid.

Als **bootcamp instructeur** weet hij hoe fysieke weerbaarheid samenhangt met mentale kracht.

Als **ademcoach** richt hij zich op herstel, regulatie en duurzame energie.

Rust Onder Druk is een nuchtere en ervaringsgericht programma.

Het is een praktische vaardigheidstraining gebaseerd op ervaring, leiderschap en fysiologie.

Rust is geen luxe. Het is een vaardigheid.