

 WERKATLEET

WELKOM





# Oermensen in de moderne tijd





22-1

33

26m  
8'6"

ING

KARAOKE





# Zenuwstelsel

Centraal

Perifeer

Somatisch

Autonoom

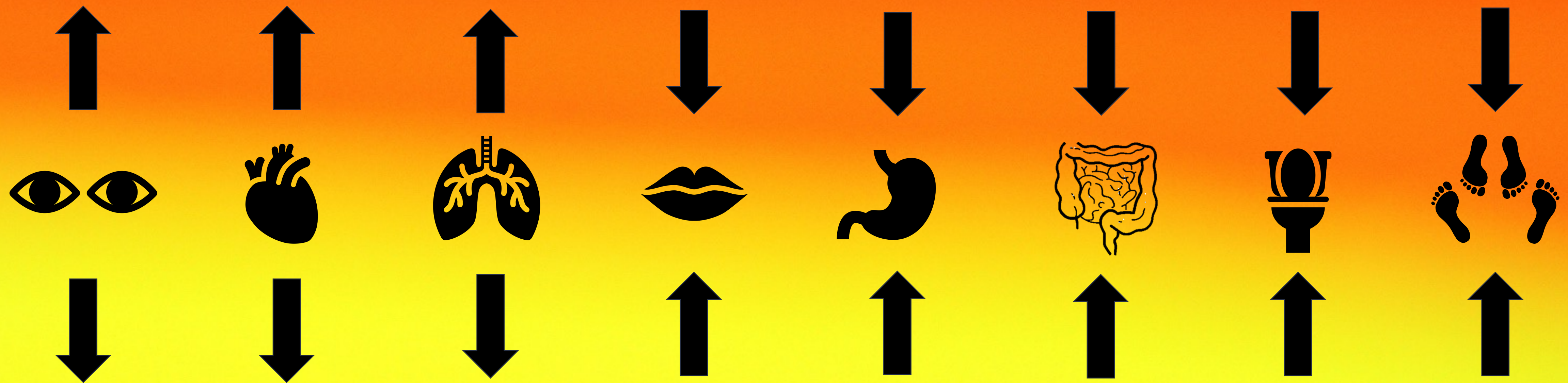
*Sympathisch*

*Parasympatisch*





Actie: Fight, Flight / Sympatisch / Uit de grot / mobilisatie



Relax: Rest & Digest / Parasympatisch / in de grot / sociale veiligheid

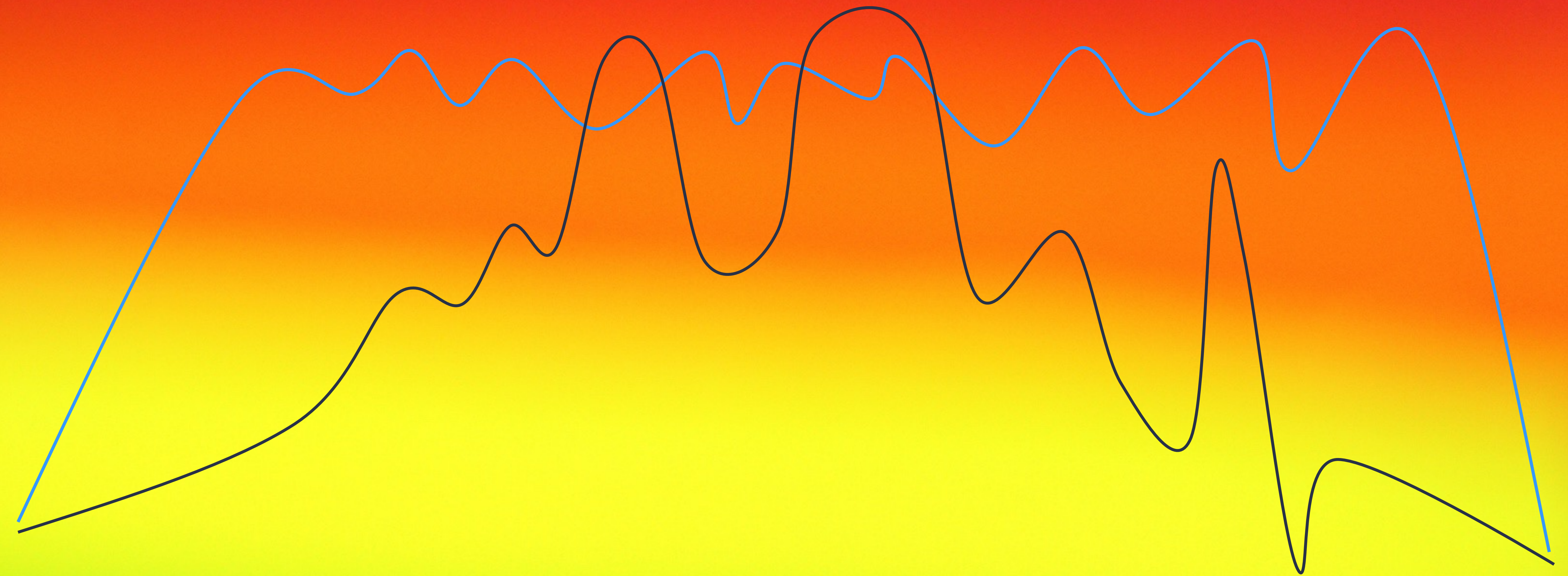


Actie: Fight, Flight / Sympathisch / uit de grot / Mobilisatie

Relax: Rest & Digest / Parasympatisch / in de grot / sociale veiligheid



Actie: Fight, Flight / Sympatisch / Out of the cave / mobilize



Relax: Rest & Digest / Parasympatisch / in the cave / Social safety



Distress / Danger zone

Hormesis / Eustress / Grow zone

No stress / Comfort zone

*21 graden*



# Hormesis / Eustress / Grow zone



**Je grens opzoeken in een veilige setting  
Van distress naar Eustress  
Het trainen van stressbestendigheid**



and  
peace



IJSBAD!

WHY?





# IJSBAD!

## Good to know:

- ✓ Geen verplichting
- ✓ Hartproblemen?
- ✓ Hoge/lage bloeddruk?
- ✓ Ziekte van Raynaud?
- ✓ 4 minuten max

**PREP TIME!**



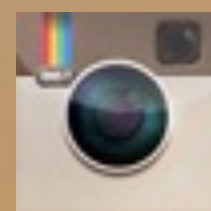


# Challenge time





How to find us?



@werkatleet / Jeroenbouman\_