



Healthy University



Time to Recharge - 25 t/m 29 oktober

	Maandag 25 oktober	Dinsdag 26 oktober	Woensdag 27 oktober	Donderdag 28 oktober	Vrijdag 29 oktober
08:00					
08:30	Gentle Morning Yoga Flow ENG + NL	Yin Yoga ENG + NL	Yin Yang ENG + NL	Hatha Flow ENG + NL	Restorative Yin ENG + NL
09:00					
09:30					
10:00					
10:30	Balans bestaat niet, cadans wel NL	Ontdek je ritme NL	Maak van stress je vriend NL	The art of letting go (and still have everything under control) ENG	Voed je energie NL
11:00					
11:30	Energizer NL + ENG	Energizer NL + ENG	Energizer NL + ENG	Energizer NL + ENG	Energizer NL + ENG
12:00					
12:30	Van hard werken wordt niemand ziek, van te weinig rechargen wel Hidde de Vries (NL)	Hoe je toch kan opladen terwijl alles om je heen doordraait Kiki Vreeling (NL)	Anders denken over vitaliteit David van Bodegom (NL)	Van slaapkop naar koploper Mark Schadenberg (NL)	Vitalogie! Zo bereik je meer energie en zelfregie Klaas Koster (NL)
13:00					
13:30					
14:00					
14:30	How to take control and boost your energy levels ENG	Luister naar het gefluister van je lichaam (zodat het niet hoeft te schreeuwen) NL	Most important lessons from the Blue Zones: how to live a 100 years old ENG	This is how you strengthen your mental resilience ENG	Van burn-out naar burn-in NL
15:00					
15:30					
16:00					
16:30					
17:00					
17:30	Stretch & Recovery ENG + NL	Mindfulness ENG + NL	Core Training ENG + NL	Pilates ENG + NL	Meditation ENG + NL
18:00					

For workshops by Health Promotion and Disease Prevention students, click here to see the program



Healthy University



Time to Recharge - 25 t/m 29 oktober

	Maandag 25 oktober	Dinsdag 26 oktober	Woensdag 27 oktober	Donderdag 28 oktober	Vrijdag 29 oktober
08:00					
08:30					
09:00					
09:30				Physical Activity (NL)	Sedentary Behavior (NL)
10:00				Sedentary behavior (NL)	Fruit and Vegetables (NL)
10:30					
11:00				Sleep (ENG)	Loneliness (ENG)
11:30				Less Fat (ENG)	Sleep (NL)
12:00					
12:30					
13:00					
13:30				Stress (NL)	Stress (ENG)
14:00				Sedentary Behavior (ENG)	Stress (ENG)
14:30					
15:00				Less Fat (ENG)	Less Fat (ENG)
15:30				Loneliness (ENG)	Sugar consumption (NL)
16:00					
16:30				Stress (ENG)	Sedentary Behavior (NL)
17:00				Alcohol consumption (ENG)	Alcohol Consumption (ENG)
17:30					
18:00					