deborah smits the body™

Informatie voor werkgevers

The Body · online jaarprogramma voor vrouwen

Wat is The Body?

Een online jaarprogramma voor vrouwen, in eigen tempo, zonder vaste lestijden of verplichte groepssessies. Geen eenmalige workshop, maar een jaar om te oefenen en te ontdekken wat werkt. Wat ze leert, neemt ze mee in haar dagelijks leven, ook lang nadat haar toegang is afgelopen.

De drie pijlers

- **Beweging:** korte, zachte practices, plus twee korte krachttrainingen per week.
- **Voeding:** geen dieet. De belangrijkste fases zijn volledig afgestemd op haar persoonlijke startpunt. Met haar werkboek ontdekt ze wat voor haar het beste werkt.
- **Pleasure Practice:** één tot drie keer per week ruimte voor sensualiteit. Alleen, thuis, met aanraking van het eigen lichaam, ook intiem. Het gaat om aanwezig zijn, voelen en ontvangen. De organisatie speelt hierin geen rol.

Wat je medewerker leert

- eerder herkennen wanneer haar energie afneemt en wat haar juist energie geeft
- beter aanvoelen wanneer haar agenda of takenpakket te veel vraagt
- bewuster keuzes maken over haar tijd, energie en grenzen
- ontdekken welke voeding en gewoontes haar lichaam ondersteunen
- rust en herstel bewust een plek geven in een drukke week
- meer vertrouwen op haar eigen ja en nee

Wat het je organisatie brengt

- een concrete, persoonlijke invulling van je vitaliteits- of ontwikkelbudget
- een ontwikkelmogelijkheid die aansluit bij de leefwereld van vrouwen
- een investering in welzijn en duurzame inzetbaarheid, zonder de nadruk op nóg meer presteren
- laten zien dat je oog hebt voor wat je medewerkers nodig hebben

Tijd en gebruik

Gemiddeld 15–20 minuten per dag, in de app of de browser, plus wat tijd voor de voedingslessen en het werkboek. Sommige korte practices kun je ook tijdens een werkdag doen.

Investering en factuur

- € 2.222,22 excl. btw per deelnemer (€ 2.688,89 incl. 21% btw), voor 52 weken toegang. De btw wordt bij het afrekenen berekend.
- Factuur op naam van je organisatie, met ruimte voor een referentie, inkoopnummer of kostenplaats.
- Werkkostenregeling of budget? Vraag het na bij je salarisadministratie.

Zo werkt de aankoop

1. Je medewerker geeft zelf aan dat ze wil deelnemen. Jullie kiezen samen het startmoment.
2. Je koopt via de werkgeverscheckout, met de gegevens van je organisatie en haar naam en e-mailadres.
3. Zij krijgt direct toegang. Jij ontvangt de factuur.

Let op: de 52 weken starten direct bij aankoop. Koop pas als je medewerker klaar is om te beginnen.

Privacy

Je weet dat je medewerker deelneemt, want je betaalt haar toegang en ontvangt de factuur met haar naam. Verder niets: geen toegang tot het programma, geen inzicht in haar voortgang of wat ze ervaart en geen rapportages. Deelnemen is altijd haar eigen keuze.

Voor wie

Vrouwen van 18 jaar en ouder. Niet voor vrouwen die zwanger zijn, zwanger proberen te worden of na een zwangerschap nog niet opnieuw ongesteld zijn geworden.

Meer vrouwen in je organisatie?

Elke vrouw start op haar eigen moment, of jullie kiezen een gezamenlijke start. Neem contact op via het formulier op de pagina of via hello@deborahsmits.com.

Scan voor alle informatie en de werkgeverscheckout

Meer informatie · Deborah Smits · The Body

hello@deborahsmits.com · deborahsmits.com/nl/the-body-via-je-werkgever