



**NICOLE VANDEWEGHE** - Stress-, Communicatie- en Crisisconsulent  
Nicole Vandeweghe is directeur van ABZ (Associatie Biofeedback & Zelfregulatie)  
Zij is gespecialiseerd in het meten van stress, emoties en rendement,  
organisatieverandering en groepsdynamieken. Via het zichtbaar maken van het  
onzichtbare kan zij verborgen oorzaken en gevolgen van burnout opsporen.  
Ze werkt vooral in de bedrijfswereld, heeft ook ervaring in de sport- en  
kunstwereld, onderwijs, ziekenhuizen, penitentiaire instellingen en overheid.  
Ze ontwikkelde methodieken om optimaal om te gaan met onevenwichtige  
spanningen en stress.



Samen met uitgeverij PMP ontwikkelde Nicole Vandeweghe een eerste CD met 3 basis oefeningen.  
De oefeningen kunnen zowel individueel als in groep toegepast worden en zijn geschikt voor cursisten, werkgevers  
en werknemers in bedrijven.

1. OBSERVATIE OEFENING  
Evacuatie van de overvloedige spanningen en activatie van vitaliteit en welzijn
2. DYNAMISCHE RELAXATIE OEFENING  
Activeren van de vitaliteit en de innerlijke rust
3. POSITIEVE ACTIVATIE OEFENING  
Activeren en vitaliseren van een capaciteit naar de ideale dag in de realiteit



## POSITIEF OMGAAN MET STRESS

Preventief werken rond het duurzaam verbeteren  
van gezondheid, welzijn, motivatie en efficiëntie  
op de werkvloer.

Op een overredende manier leiden de  
oefeningen tot bewustwording, dynamische  
relaxatie, rust en vitaliteit.

De oefeningen zijn geïnspireerd op de principes  
van de **Caycediaanse Sofrologie**. Dit is een  
wetenschap & discipline die de positieve dialoog  
tussen lichaam en geest stimuleert.

### PRACTISCHE INFORMATIE

CD's zijn verkrijgbaar via ABZ bvba, Nicole Vandeweghe – [abz@skynet.be](mailto:abz@skynet.be) – 0032 (0) 50 39 16 48

### TUSSEN NU EN EIND NOVEMBER – SPECIALE INTRODUCTIE VOORWAARDEN

1 t.e.m. 9 exemplaren - € 20,00

Vanaf 10 exemplaren - € 18,00

Vanaf 25 exemplaren - € 16,00

Vanaf 50 exemplaren - € 14,00

Vanaf 100 exemplaren – Graag een seintje voor de voorwaarden


Alle prijzen zijn inclusief 21% BTW en verzendingskosten



Geïnspireerd door de © Caycediaanse Sofrologie

© ABZ

[www.sofrologie.be](http://www.sofrologie.be)  
[www.biofeedback.be](http://www.biofeedback.be)  
[abz@skynet.be](mailto:abz@skynet.be)

Marketed and distributed by  bvba  
PMP bvba – Gobbelsrode 174, B – 3220 Holsbeek  
Tel: +32(0)16 29 40 08  
Email: [patrick@pmp.be](mailto:patrick@pmp.be)