



# Relaction Wave in school



Walewyc-mavo  
OMO Scholengroep De Langstraat

Wil jij ook:

- Uitgerust wakker worden?
- Je tijdens de lessen beter kunnen focussen?
- Na school nog energie overhouden voor je vrienden en hobby's?

Dan is het **Relaction Wave** programma dat door Top Life is ontwikkeld precies wat je nodig hebt.

Tijdens dit 6 weeks programma leer je hoe je het effectiefste ontspant, beter in balans bent, je je school- of sportprestaties verhoogt. Maar ook hoe je het beste om kunt gaan met druk, faalangst of een stressvolle (thuis)situatie. Bij dit coachingsprogramma combineren we Oosterse met Westerse methodes en gebruiken zowel mentale als fysieke oefeningen; praktisch, handig en leuk!

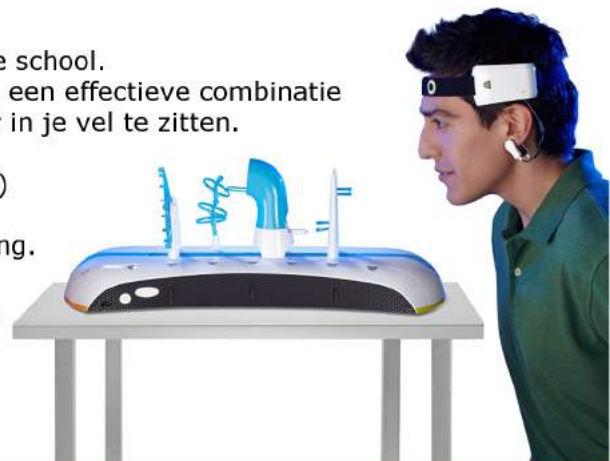
## Praktisch en leuk!

### Meer over het **Relaction Wave** programma

Dit programma is speciaal ontwikkeld voor leerlingen van de middelbare school. In een periode van zes weken maak je kennis met de **Relaction Wave**, een effectieve combinatie van Oosterse en Westerse methodes om goed te presteren en lekkerder in je vel te zitten.

Relaction is een samenvoeging van de woorden relaxation (ontspanning) en action (actie).

Elke taak die je doet verloopt succesvoller, als je start vanuit ontspanning. In vijf lessen leer je hoe je de verschillende onderdelen van de **Relaction Wave** kunt inzetten om je eigen prestaties te verbeteren. Goed in je vel te zitten, minder last te hebben van stress en het beste uit jezelf te halen.



Rudi Westerkamp ging na de Pedagogische Academie naar het Oosten om zich te verdiepen in de Chinese Geneeskunde en bewegingsleer.

Hij is oprichter van BOCAM, dit is een opleiding tot Chinees gezondheidstherapeut. Samen met Mieke Roovers en Jan Jaap Westerkamp vormen ze Top Life, een bedrijf dat trainingen en coachingsessies geeft aan ieder die zichzelf wil verbeteren.

Rudi Westerkamp, Mieke Roovers en Jan Jaap Westerkamp hebben dit programma ontwikkeld en zijn de hoofdtrainers.