

Take a Break - VRetreat



Take a Break - VRetreat is een **innovatieve oplossing** voor personeel én patiënten in de zorgsector.

Er is een **bewezen** stress-, angst- en pijnverminderend effect na 10 minuten.

Het biedt een antwoord op stress- en burnoutklachten, overprikkeling, angst, onrust, depressie,...

Take a Break - VRetreat is de **eerste** Virtual Reality **Mindfulness-app** in België die zich richt op ontspanning, **afleiding** én hernieuwde **energie**.

Take a Break - VRetreat is **breed inzetbaar**, zowel voor het (verplegend) personeel als uw patiënten.

Kelly Berkman | CEO Take a Break - VRetreat

www.itakeabreak.com

contact@itakeabreak.com

0472/69 08 58

Kattenbos 111, 3920 Lommel



Wat is Take a Break - VRetreat?

Take a Break – VRetreat is ontwikkelt voor

- (Verplegend) **personeel** in ziekenhuizen, woonzorgcentra en revalidatiecentra
- Chronisch zieke en revaliderende **patiënten**
- Patiënten van de afdeling nierdialyse, oncologie, palliatieven
- Vrouwen in arbeid (afleiding én ontspanning tijdens opvangen van weeën)
- Senioren
- Voor onderwijzend personeel en CLB's om toe te passen in **zorgtrajecten** op school
- Psychologenpraktijken, Psychiatrische dienst
- Kinesist, tandartspraktijk, huisarts,...

Kortom, voor iedereen die zorgt en verzorgd wordt.

We leven in een ontzettend hectische en drukke maatschappij. Onze hersenen zijn niet in staat om die hoeveelheid aan dagelijkse prikkels te verwerken. 90% van de mensen kan dit tempo niet aan, maar we blijven doorgaan. Tot we lichamelijke en psychische klachten gaan ervaren, in een burn-out of een depressie terecht komen.



Take a Break – VRetreat bied de oplossing om **een momentje voor jezelf** te nemen, een “break” te nemen, even weg van alles. Waan jezelf even helemaal ergens anders, geef je lichaam en geest de kans om op te laden en te herstellen, om dan vanuit ontspanning en hernieuwde energie verder te gaan.

Er is een **bewezen stress-, angst- en onrustverlagend effect na 10 minuten.**

Hoe werkt het?

“Ik ben nog hier, maar toch ben ik helemaal ergens anders. Ik neem bewust een break, en kies voor ont-moeten en ontspanning.”

“Na 10 minuten voelde ik de spanning helemaal weg glijden. De aangename en warme stem van Kelly bij de meditatie zorgen ervoor dat ik de hele beleving intens kan ervaren.”

“Het is even alles vergeten, TO DO-lijstjes tellen even niet meer, voor nu, mag ik even, 10 minuten ontspannen.”

In Take a Break - VRetreat kan je zelf een natuurlijke, **levensechte omgeving** kiezen: een zonsopgang, een strand aan zee, in de bergen,... Door de levensechte beelden gelooft je brein na 20 seconden dat je hier werkelijk bent. Op die manier geniet je ten volle van de ontspannende effecten in de natuur. Je kan zelf de lengte van je “break” kiezen:

5 minuten, 10 minuten, 15 minuten.

Ook is er de keuze tussen achtergrondgeluid, rustige achtergrondmuziek of een mindfulnessoefening,

ademhalingsoefening of meditatie voor extra **ontspanning**.

Omdat ontspanning ook komt na inspanning, kan er gekozen worden voor een **Energizer**. Deze toffe bewegingsoefening geeft je een gevoel van **vreugde, positiviteit en energie**.

Take a Break - VRetreat is de eerste Virtual Reality Mindfulness-app in België die zich richt op ontspanning, afleiding en energie.



Onze belofte

- Een **bewezen stress-, angst- en onrustverlagend effect na 10 minuten**
- Meer ontspanning, energie en positiviteit
- Zowel voor **personeel** als voor **patiënten** inzetbaar
- Maandag tem vrijdag **24/24 customer service**
- Persoonlijke service
- **Geen aankoopverplichting** van VR-headsets
- **Ongelimiteerd gebruik** van de VR-headsets
- **Gratis** gebruik van alle toegevoegde updates binnen uw jaarlicentie
- Toename van energie, productiviteit, creativiteit en **betrokkenheid**
- Toename van verbeterde **levenskwaliteit**
- Creatieve inrichting van een Take a Break **Belevingsruimte** afgestemd op de wensen, noden en behoeften van u en uw medewerkers (optioneel)
- Training op de werkvloer over het gebruik van Take a Break – VRetreat (optioneel)
- Innovatieve tool voor **lange termijn**
- VR-headset kan **uitgebreid** worden met Virtuele Brandoefening, soft skills trainingen,...



Interesse? Vraag nu een gratis demo aan.

Wenst u graag nog meer informatie, ik maak graag tijd voor u vrij om al uw vragen te beantwoorden of te kijken hoe we Take a Break - VRetreat bij uw zorgbedrijf kunnen implementeren.

Stuur een e-mail naar contact@itakeabreak.com of bel 0472/69 08 58.

Onze missie? Take a Break - VRetreat als een standaard-tool gebruiken bij psychisch en lichamelijk kwetsbare mensen, kinderen, jongeren, senioren. **Voor een gelukkigere, gezondere en meer ontspannen samenleving.**