

Mindfulness VR-experience

Bericht Intranet

Beste collega's,

We leven in een tijd dat alles steeds sneller gaat. Het is dus belangrijk om af en toe even je rustmoment te pakken. Om jullie hier nog bewuster van te maken, brengt VGZ op [datum] van [tijd] tot [tijd] een bezoek aan ons bedrijf met de Mindfulness VR-experience. Aan de hand van virtual reality brengt deze leuke en interactieve experience je aandacht even helemaal terug naar het hier en nu.

Wat is de Mindfulness VR-experience? Tijdens de experience krijg je een band om je hoofd, de Muse Headband. De Muse meet hoe ontspannen je bent. Daarnaast zet je een VR-bril op. Je bevindt je in een virtueel bos. De omgeving is interactief en weerspiegelt je hersenactiviteit. Ben je kalm? Dan wordt de omgeving mooier. Dwaal je af? Dan gaat het regenen. Door je zo bewust te ontspannen, leer je binnen een paar minuten de omgeving positief te beïnvloeden.

Bekijk hier een korte video over de Mindfulness VR-experience:

<https://bit.ly/2nKd2HX>

We nodigen je graag uit om deel te nemen aan dit event, zodat je tijdens je werkdag even een rustmoment kunt pakken. Dus noteer [datum] alvast in je agenda! Je vindt het event op [locatie event binnen bedrijf] tussen [tijd] en [tijd].

We wensen je veel ontspanning toe!

[naam afzender]

Social media post

Vandaag bracht de VGZ Mindfulness VR-Experience een bezoek aan ons bedrijf. Erg leuk! Aan de hand van virtual reality betraden we een prachtig virtueel bos. Door te ontspannen konden we de omgeving positief beïnvloeden. Een goede les om meer in het hier en nu te leven en meer rustmomenten te pak-

