

Wat jou ook beweegt...

Laëf!

Ui-termate lekker!

De ui – een tranentrekkende smaakmaker die je vindt in bijna elk gerecht. Toch staat de groente bijna nooit in de schijnwerpers. Laten we daar eens verandering in brengen!

Ingrediënten

- 6 zoete uien
- 300gr rundergehakt
- 200gr witte rijst
- 50gr tomatenpuree
- verse peterselie
- tijm
- chilipoeder
- komijnzaad
- paprikapoeder
- knoflookpoeder
- peper
- zout

1. Laat de rijst weken in een schaal koud water en kook daarna volgens de verpakking. Rul het gehakt.
2. Snijd de boven- en onderkant van de zoete uien af en laat ze 10 minuten koken. Laat de uien even afkoelen en haal de binnenste drie lagen uit de ui, zodat je ze later kan vullen.
3. Snijd de kern van de uien in fijne blokjes. Meng dit met de rijst, het gehakt en de tomatenpuree. Breng dit mengsel vervolgens op smaak met chili-poeder, komijnzaad, paprikapoeder, tijm, peper en zout. Hak als laatste de peterselie fijn en voeg dit aan het mengsel toe. Vul vervolgens de uien.
4. Doe een beetje boter in de ovenbestendige pan en bak de gevulde uien bruin. Vul de pan daarna met een klein laagje water zodat de uien niet aanbranden. Zet de pan vervolgens 20 minuten in een oven die is voorverwarmd op 200°C.

Eet smakelijk!



Rustgevende toiletgedachtes

Mediteren is zweverig... of toch niet! Mediteren kan heel handig én praktisch zijn. Want de favoriete plek voor werknemers om te mediteren is – je raadt het nooit - op het toilet! Dus op naar de wc en zorg dat je minstens drie minuten ongestoord een moment voor jezelf hebt. Dat moet lukken! Maar hoe ga je dan verder?

1. Sluit je ogen. Welke gedachten gaan door je hoofd? Besteed hier ongeveer 1 minuut aan.
2. Focus daarna 1 minuut op je ademhaling. Je hoeft niet sneller of langzamer te ademen. Wees er alleen bewust van.
3. Blijf nog steeds bewust van je ademhaling, maar ook van je lichaam. Misschien heb je last van je nek? Adem diep in en uit. Dit geeft meteen verlichting. Doe dit ook 1 minuut.

Et voila! Je hebt drie minuten gemediteerd. Lekker efficiënt zo op de wc!

Op zoek naar sensatie

Actie en ontspanning lijken misschien tegenpolen van elkaar, maar in deze woordzoeker gaan ze zeker samen. Vind jij alle woorden?



BIDON

FIETSBANDEN

MOUNTAINBIKE

SPORT

BOS

FIETSEN

NATUUR

TEAM

BOSPADEN

HELM

SNELHEID

WATER



Lenige kunstjes

Met deze yogahoudingen ben je flexibel met je lichaam én op het werk. En het mooie is dat je er niets voor nodig hebt. Probeer deze vier houdingen uit.

1. Berghouding - *Verbeter je houding (1 min.)*
Sta rechtop met je armen gestrekt langs je lichaam.
2. Neerwaartse hond - *Rekt je spieren en verhoogt je energie (3 min.)*
Ga op je handen en voeten staan, strek je benen en doe je billen omhoog. Er ontstaat een driehoek.
3. Kindhouding - *Kalmeert de hersenen en verhoogt je energie (1 min.)*
Ga zitten op je knieën en buig je lichaam naar voren met je gezicht naar beneden en handen voor je.
4. Krijgerhouding - *Versterkt je rug en rekt je rugspieren (1 min.)*
Ga met je ene been door je knie en strek de andere naar achter. Draai je lichaam 90 graden maar kijk naar voren. Houd je armen recht en gespreid.

Benieuwd wat we voor jou geregeld hebben?

Je werkgever en Aevitae hebben een prachtig collectief zorgaanbod samengesteld!

aevitae

Met de kracht van aandacht.



Ontdek de vele voordelen zoals:

- Speciaal aanbod samengesteld door jouw werkgever
- Hoge kortingen op aanvullende verzekeringen, ook voor gezinsleden
- Leuke en gezonde extra's die jou fit houden
- GRATIS 'Collectief Zeker Pakket', bij elke aanvullende zorgverzekering