

MIND YOUR BODY, IT'S PRECIOUS!

WWW.BODYANDMIND.AMSTERDAM

Fotografie: Studio Cas (www.studiocas.nl) Vormgeving: clær (www.clær.nl)



BODY AND MIND
AMSTERDAM

Nicolien Brzesowsky · 06 21 95 06 62
www.bodyandmind.amsterdam · info@bodyandmind.amsterdam

BODY AND MIND AMSTERDAM

Bodyandmind.amsterdam is hét nieuwe online lifestylemagazine in Amsterdam waar informatie wordt gedeeld over alles op het gebied van een gezond en bewust leven. Van beweging tot voeding en van balans tot ontspanning. Bodyandmind.amsterdam is een platform voor zowel specialisten als geïnteresseerden in een happy en healthy lifestyle.

Dagelijks schrijven verschillende auteurs content over de nieuwste trends op het gebied van gezondheid, worden er inhoudelijke artikelen geplaatst over lichaam (body) en geest (mind), krijgen lezers tips voor een gezonde levensstijl en worden activiteiten in Amsterdam over gezondheid gedeeld. Hierbij staat de kwaliteit en betrouwbaarheid van de informatie en behandelingen voorop. Maar bodyandmind.amsterdam is vooral ook een up-to-date en modern platform waar op een leuke manier over gezondheid wordt gepraat.



FOUNDER

Bodyandmind.amsterdam is een initiatief van Nicolien Brzesowsky. Haar persoonlijke zoektocht in de afgelopen 20 jaar naar diepgang op het gebied van body en mind leidde tot de oprichting van Studio Open Amsterdam. Een plek waar therapeuten, trainers en coaches samenkomen en mensen helpen die op zoek zijn naar ondersteuning bij de ontwikkeling van lichaam en geest.

Met bodyandmind.amsterdam wil Nicolien haar jarenlange ervaring en opgebouwde netwerk bereikbaar maken voor het grote publiek. Kijk voor meer informatie ook op studioopenamsterdam.nl.





FOOD

*Recepten, kooktips, winkels, producten,
hotspots, diëten, food coaching*

Een belangrijk thema op bodyandmind.amsterdam is voeding. Voeding heeft invloed op hoe we ons voelen, zowel fysiek als mentaal. En hoe gezonder je voeding, hoe hoger je energie-niveau, hoe beter je weerstand en welzijn.

Gezond eten kan op vele manieren. Op bodyandmind.amsterdam wordt dan ook wekelijks voeding-gerelateerde content geplaatst. Van recepten en winkels, tot producten en restaurants in Amsterdam.



MOVE

Yoga, dans, hardlopen, sport, chi kung, aikido

Ook beweging is een belangrijk thema op bodyandmind.amsterdam. Beweging houdt je fit, heeft een positieve invloed op je ademhaling en bloedsomloop, houdt spieren en gewrichten soepel en kan je helpen om je lekker in je vel te voelen. Maar beweging heeft óók invloed op je mind.

Het reduceert stress en zorgt ervoor dat je je beter voelt. Op bodyandmind.amsterdam wordt dan ook wekelijks beweging-gerelateerde content geplaatst. Van yoga tot dans en van sport tot chi kung.

HEALTH & BALANCE

Shiatsu, fysiotherapie, mindfulness, meditatie, psychologie, filosofie

Bij een gezonde levensstijl hoort ook balans en rust in je hoofd en hart. Ook aandacht en zorg voor je lichaam. In deze categorie op bodyandmind.amsterdam ligt de focus op bewust en gezond leven door goed voor jezelf te zorgen.

Op bodyandmind.amsterdam wordt wekelijks health & balance-gerelateerde content geplaatst. Van therapieën tot mindfulness en van meditatie tot psychologie.





LEISURE

Events, workshops, wellness, shops, lezen, muziek, apps

Wat tot slot bij een gezonde levensstijl niet mag ontbreken is vrije tijd, ontspanning en genieten. Voor de één is dit dansen, voor de ander is dit muziek luisteren of een goed boek lezen. Stiltewandelingen, leuke winkeltjes, fijne plekken om te eten.

In Amsterdam is er veel te doen en te zien op het gebied van gezondheid wat natuurlijk gedeeld moet worden. Op bodyandmind. amsterdam wordt wekelijks vrije tijd-gerelateerde content geplaatst. Van events tot workshops en van hotspots tot apps.

KIDS

Spelen, kinderyoga, voeding, beweging, creativiteit, educatie

Op bodyandmind.amsterdam gaat ook aandacht uit naar de belangrijke doelgroep: kinderen. Want bewuste ouders willen ook dat hun kind in beweging is, gezonde voeding krijgt en ontspannen en met plezier in het leven staat.

In deze categorie is dan ook alles op het gebied van gezondheid te lezen voor de bewuste ouder. Van kinderyoga tot voeding en van educatie tot spelen.





DOEL

Het platform

Online lifestylemagazine bodyandmind.amsterdam heeft als doel hét gezondheidsplatform van Amsterdam te worden. Het platform waar je direct aan denkt en dat je bezoekt wanneer je meer wilt weten over gezond en bewust leven. Bodyandmind.amsterdam wordt een plek om contacten te leggen en kennis uit te wisselen, maar ook is de website hét promotiekanaal voor body en mind-activiteiten en professionals die in en rondom Amsterdam binnen dit gebied actief zijn.*

** Meer dan 50 partijen hebben zich al aangemeld om een bijdrage te leveren aan bodyandmind.amsterdam.*



DOELGROEP

Bodyandmind.amsterdam richt zich op verschillende doelgroepen

De doelgroepen worden als volgt omschreven:

- leeftijdscategorie vanaf 30 jaar;
- ouders met kinderen;
- hoger opgeleiden;
- geïnteresseerden in gezond en bewust leven;
- Amsterdammers inclusief expats;
- nationale en internationale bezoekers aan Amsterdam;**
- organisaties en gekwalificeerde vakspecialisten die diensten en producten aanbieden op het gebied van een gezond en duurzaam leven.

*** Bodyandmind.amsterdam is zowel Nederlands- als Engelstalig.*

PLANNING

De ontwikkelingen voor bodyandmind.amsterdam zijn in volle gang. De eerste sprint voor de website zit er op, vele artikelen zijn geschreven, sociale platforms ter promotie van bodyandmind.amsterdam staan online en de eerste volgers zijn binnen. Ook zal het promotieteam er de komende tijd alles aan doen om bodyandmind.amsterdam op de Amsterdamse kaart te zetten. Dit alles ter voorbereiding van onze **lancering op 25 maart 2016**.

· Berichten op Facebook, LinkedIn, Twitter en Instagram	2 keer per week updates vanaf december 2015
· Advertenties Facebook	elke week vanaf 20 januari tot en met 1 april
· Vermelding event op website en in de agenda van Club Lite	vanaf 20 januari
· Vermelding op de website van Studio Open Amsterdam	vanaf 20 januari
· Verspreiding 500 posters in en rondom Amsterdam	vanaf 1 februari
· Verspreiding 5.000 flyers in en rondom Amsterdam	vanaf 1 februari
· Persoonlijke benadering lokale pers	3 weken voor lancering van event en nogmaals 1 week voor het event
· Persbericht regionale en landelijke pers	3 weken voor lancering van event en nogmaals 1 week voor het event

SAMENWERKEN

Geïnteresseerd in een samenwerking met bodyandmind.amsterdam?

Dit zijn de mogelijkheden:

U wordt meegenomen in de slipstream van de publiciteit (planning zie hiervoor).	€ 0
Uw product/dienst wordt onder de aandacht gebracht als onderdeel van de goodiebag die alle bezoekers van het launch event bij vertrek ontvangen. Dit kan bijvoorbeeld een sample zijn, een kortingsbon of folder.	€ 50
Uw naam wordt vermeld op 5.000 flyers die vanaf februari 2016 worden verspreid in Amsterdam en omgeving.	€ 500
Uw naam op 500 posters (A3-formaat) die vanaf februari 2016 worden verspreid over Amsterdam en omgeving.	€ 500
Een stand tijdens het launch event op 25 maart.	€ 100
Vermelding bij de aankondiging van het event op de homepage van www.bodyandmind.amsterdam met de tekst: "Dit event wordt mede mogelijk gemaakt door" en is zichtbaar tot en met 25 maart. Na afloop van het event volgt er vermelding in de post over het event op de website, met een link naar uw eigen website.	€ 250
Een advertorial op www.bodyandmind.amsterdam tot 1 april 2016 én 20% korting op de actuele tarieven voor het plaatsen van een nieuwe advertorial voor 2 maanden. Geldig tot 1 januari 2017.	€ 100
Een banner op www.bodyandmind.amsterdam tot 25 maart 2016 én 20% korting op de actuele tarieven voor het plaatsen van een advertentie voor 2 maanden. Geldig tot 1 januari 2017.	Vanaf € 100

Vanzelfsprekend zijn er ook variaties of combinaties mogelijk en staan we open voor jouw voorstel. Ook kun je hoofdsponsor worden of een samenwerking voor langere tijd met ons aangaan. Neem in dat geval contact met ons op om de mogelijkheden te bespreken via 06 21 95 06 62 of info@bodyandmind.amsterdam.

ONTWERP ADVERTENTIE

Lever je zelf een opgemaakte advertentie aan of wil je dat wij zorgdragen voor de opmaak van de advertentie?

Dit zijn de formaten die wij gebruiken:

kleine banner: 180 x 150 of 150 x 150 pixels	€ 50 ex. btw
billboard (groot beeldelement boven aan de website): 900 x 250 pixels	€ 150 ex. btw
banner: 468 x 60 of 120 x 600, 728 x 90 en 336 x 280	€ 50 ex. btw