

## Inner Space Training: goed voorbereid voor maximaal genieten in de ruimte

*Den Haag* - Nu André Kuipers terug is van zijn ruimtevaartavontuur, is ruimtevaart weer 'hot' in Nederland. Steeds meer mensen zijn extra geïnteresseerd in alles wat met ruimtevaart te maken heeft en willen zelf ook ervaren hoe het is om een ruimtereis te maken. Daar is wel een gedegen voorbereiding voor nodig. Inner Space Training (IST) heeft een methode ontwikkeld om ruimtevaarders in spe goed voor te bereiden.

De ruimte is nog nooit zo dichtbij geweest. Diverse commerciële bedrijven ontwikkelen op dit moment ruimtevaartuigen om toeristen en onderzoekers in de komende jaren naar de ruimte te kunnen brengen; ook vanuit Nederland zijn er verschillende initiatieven. Bovendien ontstaan organisaties die zich specialiseren in het begeleiden en trainen van deze nieuwe 'ruimtevaarders' van de commerciële vluchten: een soort ruimtevaarttrainingsprogramma.

### Maximaal genieten

Inner Space Training maakt het mogelijk om maximaal profijt te halen uit zo'n unieke ervaring. De training is ontwikkeld als voorbereiding van ruimtetoeristen op hun ruimtereis. Zij zullen gedurende een korte tijd gewichtloos zijn. Om maximaal van zo'n onbetaalbare ervaring te kunnen genieten, moeten op het 'moment suprême' stressbeheersing, openheid en sensitiviteit optimaal zijn. Die kwaliteiten zijn een noodzaak voor ruimtetoeristen, maar tegelijkertijd ook heel bruikbaar en nuttig hier 'op aarde'. Unieke ervaringen hebben we allemaal wel eens. We kennen echter ook allemaal het gevoel dat we meer uit 'een dergelijk moment hadden willen halen. Als je in paniek raakt, of blokkeert, omdat je niet goed voorbereid bent, lukt dat niet. IST is dan een prima hulpmiddel om het maximale er uit te halen.

### Spin-off

De gebruikte methode is een spin-off van iets wat voor de ruimtevaart is ontwikkeld. Ook op aarde is het een belangrijke toepassing, bij voorbeeld in topsport en bij de training van topmanagers. Ontwikkeld door een Haagse ondernemster, die IST heeft opgericht en daarmee de internationale ruimtevaart business betreedt.

IST is interessant voor een groot publiek, terwijl het ontwikkeld is voor een heel kleine doelgroep: ruimtetoeristen. Juist omdat het een spin-off is van de ruimtevaart is het niet alleen heel nuttig en bruikbaar, en ook enorm opwindend.

Meer informatie kunt u vinden op: [www.innerspacetraining.com](http://www.innerspacetraining.com)

---

### Noot voor de redactie:

Inner Space Training (IST) is het eerste ruimtevaarttrainingsprogramma dat speciaal ontwikkeld is om commerciële astronauten, toeristen en onderzoekers mentaal voor te bereiden op hun ruimtereis. IST wil mensen graag helpen om hun ruimtevlucht optimaal te beleven en het maximum uit deze unieke ervaring te halen. De trainingmethode is ook zeer geschikt voor topsporters en topmanagers om tot een maximale performance te komen.

IST is opgericht door Dr. ir. Mindy Howard. Mindy, cursusleider van het trainingsprogramma, staat op de NASA shortlist van hoogst gekwalificeerde kandidaat-astronauten. Bovendien is zij lid van "Astronauts For Hire". Haar droom is om zelf astronaut te worden. Mindy heeft het volste vertrouwen dat dit door haar inzet ook zal gebeuren.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Dr. ir. Mindy Howard,



Dr. ir. Mindy Howard  
Mobile: +31 6 4239 6484  
Tel: +31 70 3654364

Internet: [www.innerspacetraining.com](http://www.innerspacetraining.com)  
Email: [mindyhoward@innerspacetraining.com](mailto:mindyhoward@innerspacetraining.com)  
Twitter: [@Spacetraining](https://twitter.com/Spacetraining)  
Facebook: [Inner space training](https://www.facebook.com/Inner.space.training)