

SÛN & WOL WORKSHOP
GEZONDHEID
& VITALITIJD
Maak werk van je vitaliteit



10 oktober 2019 09:00 - 12:30 uur
locatie: Aldhóf 7 Olterterp

Vitaal de herfst en winter in!

Wil jij gezonder leven, maar weet je niet zo goed waar je moet beginnen? Wil jij serieus werk maken van je vitaliteit? Dan is de nieuwe, door mij ontwikkelde workshop GEZONDHEID & VITALITIJD echt iets voor jou. Tijdens deze interactieve workshop krijg je informatie én praktische tips, opdrachten en oefeningen om je gezondheid en vitaliteit een boost te geven.

Wat kun je verwachten?

- Informatie over voeding, beweging en ontspanning
- Praktische adem-, beweeg- en ontspanningsoefeningen
- Werkboek met informatie, tips, opdrachten en een actieplan waarmee je aan de slag kunt
- Persoonlijke aandacht en ruimte voor feedback en vragen
- Koffie, thee, water en een lekker en gezond tussendoortje
- Kleine groep van maximaal 6 personen

Datum: donderdag 10 oktober 2019
Tijdstip: 9:00 tot 12:30 uur
Locatie: Sûn & Wol vitaliteitscoaching, Aldhóf 7, Olterterp

Omdat het de 1e keer is dat ik deze workshop geef, is er een speciaal tarief van € 50 (normaal € 75).

Ben jij enthousiast? Meld je dan vandaag nog aan via info@sunenwol.frl of 06 11 138 106. Heb je wel interesse, maar lukt het niet op donderdag 10 oktober? Neem dan even contact op om de mogelijkheden te bespreken.