

SÛN & WOL WORKSHOP
**GEZONDHEID
& VITALITIJD**
Maak tijd voor je vitaliteit



*7 januari 2020 09:00 - 12:30 uur
locatie: Aldhóf 7 Olterterp*

Wil jij serieus werk maken van je vitaliteit? Wil jij gezonder leven, maar weet je niet zo goed waar je moet beginnen? Dan is deze workshop echt iets voor jou. Na deze interactieve workshop weet jij precies hoe je je gezondheid en vitaliteit een BOOST kunt 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: dinsdag 7 januari 2020
Tijdstip: 9:00 tot 12:30 uur
Locatie: Sûn & Wol vitaliteitscoaching, Aldhóf 7, Olterterp

Profiteer nog eenmaal van een gereduceerd tarief van € 55 (normaal € 75).

Ben jij enthousiast? Meld je aan via info@sunenwol.frl of 06 11 138 106. Heb je wel interesse, maar lukt het niet op dinsdag 7 januari? Neem dan even contact op om de mogelijkheden te bespreken.

Aantal reacties van deelnemers die de workshop hebben gevolgd:

- Veel informatie, fijne enthousiaste manier van overbrengen.
- Veel kennis vooral ook uit eigen ervaring en dat voel je.
- Veel aan gehad, bewustwording, de eerste tips heb ik al ingevoerd.
- Vooral de adem- en ontspanningsoefeningen en de uitleg over koolhydraten vond ik erg nuttig.
- Lekker naar buiten.