

SÛN & WOL WORKSHOP

GEZONDHEID & VITALITIJD

Maak tijd voor je vitaliteit



30 maart 2020 09:00 - 12:30 uur

locatie: Aldhóf 7 Olterterp

Fit, energiek en vitaal de lente in!

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/tijd: maandag 30 maart 2020, 09:00 – 12:30 uur

Locatie: Sûn & Wol vitaliteitscoaching, Aldhóf 7, Olterterp

Kosten : € 55

Ben jij enthousiast? Meld je aan via info@sunenwol.frl of 06 11 138 106. Heb je wel interesse, maar lukt het niet op maandag 30 maart? 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.
- Leuke interactieve workshop, veel handvatten en bruikbare oefeningen voor thuis.
- Ik ben door deze workshop gemotiveerd en geïnspireerd om (verder) aan mijn doelen te werken.
- Fijne locatie.
- Goede start voor jezelf, mooie opbouw, compleet pakket.