

# WORKSHOP GEZONDHEID & VITALITIJD

Maak tijd voor je vitaliteit



*5 oktober 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

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.

Kosten: € 55.

Ben jij enthousiast? Meld je dan vandaag nog aan via [info@sunenwol.frl](mailto:info@sunenwol.frl) of 06 11 138 106.

Heb je wel interesse, maar lukt het niet op maandag 5 oktober? Neem dan even contact op om de mogelijkheden te bespreken.