

# WORKSHOP GEZONDHEID & VITALITIJD

maak tijd voor je vitaliteit



26 oktober 09:00 - 12:30 uur locatie: Aldhôf 7 Olterterp

Maak tijd voor je vitaliteit!

Wil jij gezonder leven, maar weet je niet zo goed waar je moet beginnen? Wil jij serieus werk maken van je vitaliteit? Dan is 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 4 personen

Aantal reacties van deelnemers die de workshop hebben gevolgd:

Heldere informatie - fijne locatie - bruikbare oefeningen voor thuis – fijne interactie tussen deelnemers onderling – ik ben door deze workshop gemotiveerd en geïnspireerd om (verder) aan mijn doelen te werken – leuke interactieve workshop – veel handvatten – voelde me echt ontspannen door de ontspanningsoefeningen - mooie opbouw/compleet pakket – goede start voor jezelf.

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 dinsdag 26 oktober? Neem dan even contact op om de mogelijkheden te bespreken.