

Hoe energiek ga jij de overgang in?

Ben je soms onrustig, onzeker en verandert je figuur?

Dat zijn veranderingen van je hormonen.

Hoera..... de eerste fase naar de overgang!

Maar, hoe ga je daarmee om?

Schrijf je in voor de workshop op één van de data en neem gezellig iemand mee!

Workshop:

- wat zijn de 4 fasen in de overgang?
- welke rol speelt (over)gewicht?
- wat kan je met voeding doen?
- wat is het geheim van een platte buik?

- overgang: hoe behoud je je energie?
- aarden: wat is dat?
- ontspanningsoefeningen
- ademhalingsoefeningen
- welk kristal geeft je energie?



Datum : donderdag 16 februari 2012 : 20:00 – 22:00 uur of
donderdag 29 maart 2012 : 20:00 – 22:00 uur
Locatie : Gezondheidscentrum De Driesten, Torenzicht 26G in Eemnes
Investering : 28,50 euro, inclusief koffie, thee, informatie, lekker proeven en goodiebag!
Aanmelden : mailen naar marieke@maes-support.nl

Wilma Seinen
Leefgewoonten
Coaching Voeding & Vitaliteit
Cort van der Lindenlaan 100
1412 CB Naarden

T 035 887 06 96
M 06 183 152 27

www.leefgewoonten.nl



Marieke Goote
MAES health support
Gezondheidscentrum De Driesten
Torenzicht 26G
3755 CC Eemnes

M 06 51 212 434

www.maes-support.nl

