

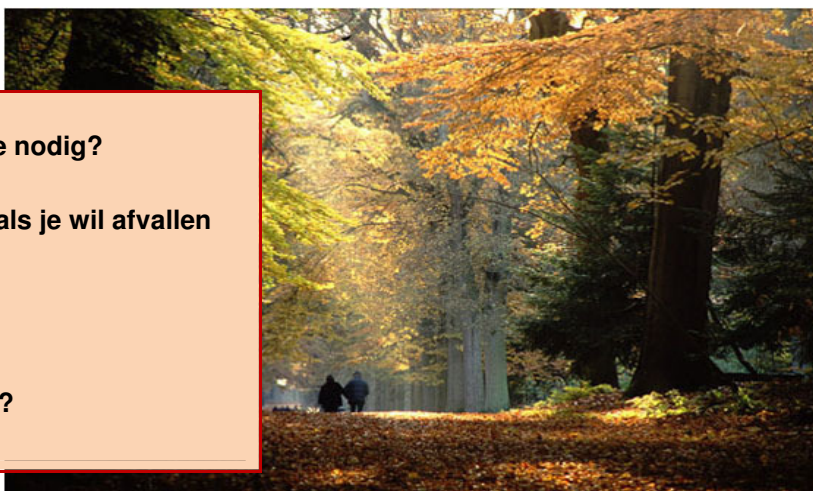
# Ga jij goed gewapend de herfst in?

Je lijf is kostbaar, ga er zuinig mee om. De zomer is voorbij, de blaadjes vallen. Het is belangrijk om energiek te blijven. Elke ochtend een frisse start. Je de hele dag fris en energiek voelen. **Hoe doe je dat?**

Daar gaan we mee aan de slag.

## De onderwerpen:

- essentie van voeding, wat heb je nodig?
- Light producten en keurmerken
- zin en onzin van diëten, handig als je wil afvallen
- belang van biologisch
  
- wat is energie?
- hoe blijf je in je kracht staan?
- goed geaard zijn, hoe doe je dat?
- in balans komen en blijven



De avond wordt georganiseerd door Marieke Goote (Reiki Master) en Wilma Seinen (coaching voeding & vitaliteit). Een unieke combinatie van twee specialisten. Gediplomeerd in energie en voeding. Dat is een garantie voor een deskundig advies. We gaan **ruiken, proeven en genieten**. Je krijgt handige tips en leuke adressen voor uitjes.

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

**Datum** : 25 oktober óf 1 november  
**Locatie** : Gezondheidscentrum De Driesten, Torenzicht 26G in Eemnes  
**Tijdstip** : van 20:00 tot ongeveer 22:00 uur  
**Investering** : 28,50 euro, inclusief koffie, thee, informatie, lekker proeven en goodiebag!  
**Aanmelden** : mailen naar [marieke@maes-support.nl](mailto: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](http://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](http://www.maes-support.nl)

