

Hallo allemaal,

Op 7 september a.s. van 11.00 – 12.30 uur organiseer ik voor alle belangstellende sportleden een leuke workshop

“Focus op Vitaliteit”.

In deze workshop bespreek ik het belang van het **ecosysteem**, wat van grote invloed kan zijn op jouw vitaliteit.

Na de introductie gaan we snel aan de slag met het misschien wel het belangrijkste segment van dit systeem: **Beter Slapen**.

Waarom is slapen zo goed voor je? Hoe is dat eigenlijk bij jou?

Slaap je wel voldoende? Hoe kan het beter? We gaan dit toetsen en je krijgt de allerbeste tips mee (best evidence) voor een betere nachtrust. Ook gaan jullie daadwerkelijk de allerbeste ontspanningsmethode ervaren!

Na afloop zal jij je heerlijk Zen voelen...en kan je deze tool ook gaan gebruiken als je 's nachts niet in slaap kan komen.

Doe je mee?

Deelnamekosten: € 12,50 (incl. kopje koffie of thee)

Kg↓4Vitality

Na afloop (einde plm. 12.30 uur)) kan je “nablijven” tot plm. 13.15 uur en deelnemen aan het afvalproject **Kg↓4Vitality** met iedere 1^e zaterdag van de maand (11.00 – 12.00 uur) veel nuttige info, een leidraad en een check up met de weegschaal. Een programma van consistentie! – want dat blijkt uit onderzoek: “het beste dieet is het dieet, wat je kan volhouden”. Het is heel eenvoudig te volgen, gaat over voeden i.p.v. voeding (!), geeft duurzame gedragsverandering en is samen met een groep heel gezellig en kan enorm stimulerend werken! (Einde project: 31 dec 2019) en kan in 2020 eventueel worden voortgezet. Deelnamekosten tm 31 december: € 25,00 p.p.

Opgave en betalingen:

Opgave en betalen kan vanaf nu via email en betalingen vooraf per bank of contant. Pas alleen bij ontvangst van je betaling is je plekje gegarandeerd. Vermeld je naam en het onderdeel wat je meedoet.

Afhankelijk van het aantal belangstellenden wordt de locatie bepaald.

Snel inschrijven! Dit kan tot uiterlijk 5 september a.s.!

Vragen? Stuur een e-mailtje naar info@action4vitality.nl

Website: www.Action4Vitality.nl

Joke van der Heijden

