

Heuvelrug Vitaal

Vitaliteit die bij je past 18 maart 10:00 – 14:00

Doe de vitaliteitsscan en ontdek wat jou energie geeft.

Programma 18 maart:

Ontdek jouw sleutel naar vitaliteit

Geef jij jouw vitaliteit een 6 en wil je naar een 8 of meer? Ontdek hoe dat kan! In deze introductie maak je kennis met het vliegwiel van vitaliteit.

Hildegonde Mostert – PRCL

plus 2 activiteiten naar keuze:

Haal de haast uit je leven

Een coachwandeling in een kleine groep voor moeders die een betere balans willen tussen werk, gezin en zichzelf.

Yura Boerma - MAMcoaching

Persoonlijke toelichting op vitaliteitsaanjager

De vragenlijst die je vooraf invult, geeft je een persoonlijk eerste overzicht. Hildegonde Mostert licht dit in een persoonlijk gesprek kort toe.

Hildegonde Mostert - PRCL

Vitaal en in balans met acupunctuur

Uitleg over de basisprincipes van acupunctuur en voor geïnteresseerden een verkorte pols- en tongdiagnose om vast te stellen hoe we je energiebalans het beste kunnen herstellen.

Karin van Manen – Heuvelrug Acupunctuur

Zeg eens (j)A

Wil jij meer tijd in jouw vitaliteit steken? Met vitaliteitscoach Marlies Vaillant zet je de eerste stappen. Die beginnen met.....Zeg eens (j)A .

Marlies Vaillant – Meer dan Sla

Laat spanning los met TRE

Door middel van een aantal eenvoudige fysieke oefeningen (Tension Releasing Exercises) kun je je eigen natuurlijke spanningsontladingsmechanisme activeren. Verrassend effectief.

Roelien Heldt – Vitaal door

Behandeling APS therapie

Meer energie en minder pijn! APS (Actie Potentiaal Simulatie) verbetert het actiepotentiaal en vermindert pijn in je lichaam door middel van een unieke vorm van micro-stroom.

Karen van de Hoek - Heuvelrugmassage