

Biodanza en mindful mild zuiveren

Woensdag 18 t/m zondag 22 maart 2020

Robert de Jong (Biodanza) en
Jacqueline van der Heijden (mindfulness & mild zuiveren)



genieten & energie laten stromen
innerlijke rust: onthaasten, vertragen, verstillen
in verbinding met jezelf, elkaar en de natuur
met aandacht en in stilte eten
bewust-zijn in het nu

Door het zuiveren zul je
verleidingsmechanismen en eetpatronen doorbreken
je meer ontspannen en in balans voelen
slanker, gezonder en helderder worden

Zuiverende Voeding
havermout, biologische groente- en fruit
sappen, soepen en rijst



Start en vertrek

Aankomst woensdag 18 maart tussen 13:30 uur en 14:00 uur
Start programma en welkom om 14:15 uur
Vertrek zondag 22 maart rond 14:00 uur

Groepsaccommodatie: <http://centrumvoorzingeving.com>

Adres: Brinkweg 2, 8315 AA Luttelgeest.

zelf meenemen: hoeslaken, kussensloop, dekbedovertrekhoes, handdoeken, theedoek en kruijk
meehelpen: mindful een handje helpen in de keuken en samen opruimen / afwassen

Kosten: € 295,-

Aanmelding per mail met een aanbetaling à € 75,- .Daarna ontvangt u alle verdere info over af- en
opbouw. Rek.nr.: NL38ABNA0465686400 t.n.v. Biodanza4you, met je naam & 'mindful'

Informatie: Robert: info@biodanza4you.nl of 06-22966808 en/of
Jacqueline van der Heijden, natuur- en wandelcoach, therapeut en trainer
www.praktijktimandra.nl 026-4955175 / 06-42804247