

# Biodanza & Mindfulness Zuiveren

Maandagmiddag 11 t/m vrijdagochtend 15 november 2019  
&

woensdagmiddag 18 t/m zondagochtend 22 maart 2020

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



*Genieten en jouw energie laten stromen  
Innerlijke rust: onthaasten, vertragen, verstillen  
In verbinding met jezelf, elkaar en de natuur  
Aandachtig en in stilte eten  
ZIJN, bewust en in het NU*

## **Door het zuiveren zal jij:**

verleidingsmechanismen en eetpatronen doorbreken,  
je meer ontspannen en in balans voelen,  
slanker, gezonder en helderder worden.

**Zuiverende Voeding:** biologische groente- en fruitsappen,  
groentesoepen en/of een biologische rijstkuur.

**Aankomst en vertrek:** aankomst donderdag 18 april tussen  
13:30 uur en 14:00 uur. Start programma en welkom 14:30 uur.  
Vertrek: maandag 22 april, rond 14:00 uur.

**Groepsaccommodatie:** <http://centrumvoorzingeving.com>  
Adres: Brinkweg 2, 8315 AA Luttelgeest. (Kosten: € 295,-)

## **Begeleiding, informatie en aanmelding:**

Robert de Jong [info@biodanza4you.nl](mailto:info@biodanza4you.nl) of 06-22966808  
Jacqueline van der Heijden [info@praktijktimandra.nl](mailto:info@praktijktimandra.nl) 026-4955175