



GROEN, ZEE EN ZON

Beter in het Groen




Buiten zijn in de natuur vermindert stress, nodigt uit tot bewegen en ontmoeten, biedt zingeving en stimuleert de persoonlijke ontwikkeling van jong tot oud.

Op 22 juni is de Beter in het Groen-zoeker gelanceerd.
<http://www.beterinhetgroen.nl/>

Bewustzijnswandelingen van Mensendieck Limmen voortaan ook op [beterinhetgroen.nl](http://www.beterinhetgroen.nl/) te vinden!

Sluit je ogen en droom weg aan zee....
<https://www.youtube.com/watch?v=b-gDUkLdgiOM>



“We worden er blij van en ervaren de wereld om ons heen positiever, ook als daar feitelijk geen reden voor is.”

Van zon krijgen we meer energie en dat heeft ook een biologische oorzaak. Tien minuten zonlicht maakt honderd keer meer vitamine D aan dan je via voeding binnen krijgt. Vitamine D zorgt niet alleen voor sterke botten, maar helpt ook tegen sombere gevoelens ...[lees verder](#)

<http://www.nu.nl/weekend/4062655/eindelijk-zomer-alles-leuker-als-zon-schijnt-.html>



FIJNE ZOMER