



Tijd voor Vernieuwing

Mensendieck Limmen staat al ruim 13 jaar voor persoonlijke begeleiding. Naast de individuele begeleiding in Limmen zijn mijn werkzaamheden steeds meer uitgebreid. Sinds 2007 geef ik trainingen op de werkvloer waarbij ik medewerkers begeleid naar een "gezondere werkhouding". De laatste jaren zijn daar bewustzijnswandelingen en de basisschool (E)ik-training, gericht op innerlijke kracht, bijgekomen.

Het is tijd om mijn werkzaamheden samen te brengen onder één naam en één logo. Ik heb Ricky Booms van Dimgray gevraagd een logo en een nieuwe huisstijl te ontwikkelen waarin kenmerken van al mijn werkzaamheden zichtbaar zijn. En dat is gelukt!

Met trots introduceer ik



Natuurlijk Lichaamskracht

Missie

Begeleiding naar meer lichaamsbewustwording en "levende ontspanning"

Bordspel

Mijn ontwikkeling stopt niet!
De eerste demo-versie van het eigen ontwikkeld bordspel is positief getest en wordt verder ontwikkeld.

Gratis

27-9 Bewustzijnswandeling ervaren in 45 minuten
Introductie nieuwe huisstijl op de open dag Natuurlijk Ontspannen.

"ontspannen in beweging"

Ontdek komende tijd de volledig nieuwe huisstijl, acties en meer.

www.natuurlijklichaamskracht.nl

www.facebook.com/natuurlijklichaamskracht.nl



Natuurlijk Ontspannen op 27 september

Op zondag 27 september Organiseren **PWN** en **Univé** samen de open dag **Natuurlijk Ontspannen**. Deze dag in en om Bezoekerscentrum De Hoep in Castricum staat volledig in het teken van vitaliteit in de natuur. Doe mee aan diverse workshops, waar u kunt kennis maken met activiteiten gericht op rust, creativiteit, beweging en gezin. Daarnaast zijn er verschillende kraampjes en stands waar u voorlichting kunt krijgen over natuurlijk ontspannen.

Bewustzijnswandeling onder leiding van Sandra Roubos

Door luisteren, kijken en voelen kunt u zich trainen in bewust aanwezig zijn en blijven. Maak kennis met deze laagdrempelige manier van bewustwording en ontspanning tijdens een duinwandeling met Sandra Roubos van Natuurlijk Lichaamskracht. De wandeling staat geheel in het teken van rust. Wat is rust? Hoe ervaart u dat in uw lichaam? Welk wandeltempo past bij rustig wandelen? Zomaar enkele vragen die tijdens de wandeling aan bod komen en u in het hier en nu brengt. De wandeling biedt een mix van eenvoudige ontspannings- en bewustzijns oefeningen tijdens een mooie route door het Noordhollands Duinreservaat. Door bewust te wandelen observeert u lichaam en geest. Uitgerust komt u weer terug in Bezoekerscentrum De Hoep. Tijdens de wandeling wordt u uitgedaagd tot zelfreflectie en krijgt u oefeningen aangereikt die de rust in jezelf versterken.

[aanmelden voor deze of andere workshops op 27 september](#)

Nieuwsbrief niet goed weergegeven?
Bekijk online: <http://eepurl.com/bv-4lz>