

Nazomeren....

De meesten van ons hadden vakantie, waarbij we ondanks het wisselende weer deze zomer naar buiten zijn gegaan. Even lekker wandelen of fietsen. Een gezellige ontmoeting met vrienden op een terrasje. Kinderen speelden buiten op de camping. Jongeren ontmoetten elkaar en ondernamen iets samen. We sliepen wat langer of deden een extra dutje in de stoel. We kwamen letterlijk in beweging of tot rust.

Het gaat vanzelf. Zo laden we ons in de zomer op en vervolgens gaan we weer aan de slag. De scholen zijn weer begonnen. Volwassenen zijn weer aan het werk. We pakken onze wekelijkse hobbies en sporten weer op.

Inmiddels worden de dagen korter en het wordt een uitdaging om het komende halfjaar onze opgedane energie vast te houden en goed te (blijven) verdelen.

Wij, van Bewegendwijzer, hebben na de zomervakantie ook weer volop energie! Ideeën bruisen naar boven en ook wij komen in beweging. Samen bewegen is leuker dan alleen.

Daarom hebben we de volgende actie bedacht: In oktober geven wij, van Bewegendwijzer, de eerste 5 mensen die zich via de website aanmelden een gratis les weg. U kunt zich opgeven voor een les:

- Staan
- Zitten
- Slapen
- Gezonde Lifestyle
- Adem – en ontspanning
- Kind: Observatie schrijven

Zien we u terug in de praktijk?

Oktober groet van Mijke Mommers en Lia Weijts.



De eerste 5 mensen
die zich aanmelden
via de website
www.bewegendwijzer.nl
geven we een
gratis les weg

