

R

elaxercise weekeind op TEXEL (BE)Leef je Gezondheid en Geluk

Waarom was dit weekeinde ook weer gepland?

We leven in een knotsgekke wereld, al zeg ik het zelf. Het is in de huidige tijd een ontzettende uitdaging om tijd voor jezelf vrij te maken. Ik ondervind dat zelf ook. Ook ik heb moeite om mezelf wat tijd te gunnen om dingen te doen die ik leuk vind. We hebben het niet druk, maar druk, druk, druk. Een overvolle agenda en een overvol hoofd. Herken jij dat?

Ik heb in de laatste jaren weer wat tijd voor mezelf vrij durven plannen. Hiervoor ook de mogelijkheid gekregen van mijn man Piet. Hierdoor ben ik een ander mens geworden. Innerlijk ben ik veel rustiger geworden. Minder spanning in het lijf. Meer tevreden. Zoals u misschien wel weet hebben Piet en ik meegedaan met een wetenschappelijk onderzoek van Leo Pruimboom. Intermittent Living onderzoek. Wat we hebben gemerkt tijdens de 10 dagen Intermittent Living dat al onze bloedwaardes positiever waren dan ervoor. Dan hebben we het o.a. over schildklierwaarden, glucose waarden, leverfunctie waarden etc. We hadden meer energie. Maar wat ik vooral heel bijzonder vond is dat ik me 'vredig' voelde. Ja, dat is exact het juiste woord. Ik heb me nog nooit zo gevoeld. Dat was echt iets bijzonders. Dit gun ik iedereen.

Veel mensen zijn op zoek naar rust. Rust in het hoofd, maar ook het vinden van de rust om zo een gezonde leefstijl vol te kunnen houden. Weer een balans vinden om de hectiek van alle dag voldoende af te kunnen wisselen met ontspanning. Lekker bewegen zoals het maken van een wandelen in het bos, luisteren naar je favoriete muziek, zelf muziek maken, lezen van een goed boek of lekker fanatiek een potje tennis spelen. We willen allemaal zo graag gezond leven. We willen zo graag de kinderen een gezonde opvoeding geven. We willen zo graag meer bewegen. En we hebben zo'n behoefte aan ontspanning. Maar voor we het weten is er weer een week voorbij. En wat is er



van al onze wensen uitgekomen? Waarschijnlijk niet veel. En dat frustrert enorm. Ik heb zelf ook het gevoel gehad in een sneltrein te zitten en die continu maar door dendert. Geen tijd om op een stationnetje uit te stappen om van de omgeving te genieten. Dat is voor mij nu gelukkig al iets anders. Wij gunnen u een stoptrein, waarbij we nog wel gewoon onze verplichtingen kunnen doen, maar ook onszelf de tijd gunnen om uit te stappen en leuke dingen te gaan doen.

Daarom nodigen wij jullie uit om samen met ons een weekeinde op Texel te vertoeven. Alleen de omgeving daar geeft al veel ontspanning en rust. We gaan daar echter niet alleen op onze luiers rusten ☺. We willen u laten ervaren wat wij hebben ervaren. Een weekeind Intermittent Living Leven. Veel mensen willen wel anders leven, maar weten niet hoe het aan te pakken. - Wil jij ook dat je gezond eten volhoudt? - Wil jij ook dat je de energie hebt om te gaan sporten? - Wil jij ook dat je 's

avonds nog puf hebt om iets leuks te gaan doen? Gun jezelf dan dit weekeind ontspanning, gezelligheid en rust.

We gaan het samen beleven. Samen koken, samen sporten, samen verzorgingsproducten maken, samen leven. Door deel te nemen aan dit weekeind wordt je weer de leider van je gezondheid en geluk. Je krijgt voldoende handvatten in dit weekeind om het daarna thuis ook vol te kunnen houden. In ieder geval weer een start te maken naar een gezonder en gelukkiger leven door een betere balans in werk/verplichtingen en ontspanning. Om weer leider te worden moet je wel een eerste stap maken. En dat begint met jezelf een weekeind Intermittent Living te gunnen.

Niets moet, alles mag is het motto voor dit weekeind. Je hoeft niet overal aan deel te nemen. Bepaal zelf wat je wel of niet wilt gaan uitproberen. Er zijn wel een aantal dingen die we gezamenlijk zullen doen zoals het eten. Maar wanneer je een keer een wandeling of een lezing wilt overslaan of niet aan bijvoorbeeld een koude training mee wil doen, dan is dat je eigen keuze. Wat kan je allemaal verwachten in dit weekeind? - Biologisch koken volgens de 'Oerkeuken' - Zelf huishoudelijke- en verzorgingsproducten maken - Bewegen; verschillende vormen zoals wandelen (op verschillende manieren), yoga, ademtrainingen, maar ook wat fanatiekere bewegingen in vormen zoals tabata training. Kortom een gevarieerd beweegprogramma. - Koude training - Ademhalingstechnieken - Verschillende korte lezingen (misschien) - etc Heb je interesse om deze (BE)Leef je Gezondheid en Geluk weekeind op het mooie rustieke TEXEL mee te maken? Geef je dan op via onderstaand inschrijfformulier. Dit is overigens een weekeinde wat niet alleen voor Unique leden is. Dus wanneer je een vriend, vriendin, man, vrouw, zoon, dochter of wie dan ook wilt uitnodigen om ook mee te gaan is dat helemaal OK! Hoe meer zielen hoe meer vreugd.



Wanneer: 17 t/m 19 november 2017

Waar: Groepsverblijf Nieuw Bornrif Mienterglop 25 De Koog Texel

Kosten: Inclusief verblijf op TEXEL, maken van verschillende 'gezondheids' producten / werken met etherische oliën, eten en drinken (exclusief boottocht) € 245,- Eigenlijk is dit weekeind natuurlijk onbetaalbaar 😊, maar zo wordt wel voor iedereen betaalbaar en mooi

Insturen naar info@unique-fitnesscentrum.nl

Of inezplaatsman@gmail.com

Ik wil me graag opgeven voor deze '(BE)Leef Je Gezondheid en Geluk Weekeind

Naam:

Adres:

Postcode:

e-mail adres:

telefoonnummer: