

December 2023



Bij Marloes

body & mind



IN DEZE NIEUWSBRIEF

Terugblik
Vooruitblik
Ademcoaching
Blend New Day
Hormonen in balans
Ontspanning
Samen Slank & Vitaal
RINGANA Partner





Lieve lezers,

Wat vliegt de tijd snel voorbij!
Een jaar geleden begon mijn avontuur als
vitaliteitscoach in mijn eigen studio, een droom
die werkelijkheid werd. Dit jaar was een
aaneenschakeling van bijzondere momenten,
evenementen én vooral genieten!



Terugblik op het afgelopen jaar

Dankbaarheid vervult mij bij het terugkijken.

Ten eerste natuurlijk bedankt voor de aanmeldingen het afgelopen jaar. En natuurlijk voor alle mooie reacties van iedereen op de effectieve trainingen in de infraroodcabines.

Het begeleiden van de trainingen was voor mij een feest vol met leuke, interessante en soms intieme gesprekken. En ja, soms doen we gek en trainen we op heerlijke guilty pleasure muziek.

Dus het gevoel dat overheerst na 1 jaar Bij Marloes:
DANKBAARHEID



Vooruitblik op het volgende jaar



Met enthousiasme kijk ik uit naar een nieuw jaar Bij Marloes Body & Mind. Ik begeleid iedereen persoonlijk naar meer fitheid en energie en organiseer inspirerende evenementen op het gebied van vitaliteit.

Het 'Samen Slank & Vitaal event' staat al op de agenda, en ik kan niet wachten! Neem eens een kijkje op mijn website via deze link: [Samen Slank & Vitaal Event](#)

Ademcoaching

Vanaf maart 2024 bied ik ademcoaching aan. Een cruciaal aspect voor welzijn dat vaak over het hoofd wordt gezien. Ontdek de impact van ademhaling op gezondheid, emoties en slaap. Laat me je ondersteunen in het vinden van rust te midden van onze hectische levens. Blijf op de hoogte van verdere ontwikkelingen via mijn site en sociale media.

breathe.



Hormonen in balans

Samen met Blend New Day organiseerde ik een inspiratiesessie over het belang van balans in je hormonen. Een holistische kijk op leefstijl waarbij voeding, krachttraining en stressreductie zorgen voor een gezonde hormoonhuishouding, die voor iedereen op maat aan te vullen is met supplementen. Heb jij last van overgangsklachten? Ontdek dan de kracht van de kruidenextracten van het supplement Pre Meno Control. Ik vertel je er graag meer over.



SMALL STEPS
EVERYDAY

Blend New Day Supplementen



Met trots verkoop ik orthomoleculaire supplementen van Blend New Day. Ervaar de positieve werking op gezondheid, concentratie, en energie. In een wereld waarin we niet altijd genoeg vitamines binnenkrijgen, zijn deze supplementen een waardevolle aanvulling. Maak gerust een afspraak voor vrijblijvend advies!

Buiten Inspannen & Binnen Ontspannen

In samenwerkingen met collega's Chantal en Andrea organiseerde ik een aantal keer afgelopen jaar een buiten- en binnenevent. Een combinatie van training, ademhaling, en ontspanning, gevolgd door een gezonde lunch zorgden voor een heerlijke sportieve en toch ontspannende ochtend. Houd mijn socials in de gaten voor komende evenementen!



Samen Slank & Vitaal

10 weken traject



Het 'Samen Slank & Vitaal' traject was een groot succes! Vanaf 8 januari 2024 start ik opnieuw. Werk aan fysieke vitaliteit via coaching en groepsessies. Neem contact op voor meer informatie of neem een kijkje via deze link:

[Samen Slank & Vitaal Event](#)

RINGANA Partner

Vitaliteit start van binnenuit, daarom ben ik sinds juni RINGANA partner. Verzorging voor binnen én buiten met verse, natuurlijke, en duurzame producten. Ontdek mijn favoriete product, de Fresh tinted moisturizer. Neem een kijkje op mijn RINGANA website met kortingscode SHOPPINGWITHMARLOES voor een speciale aanbieding. Meer informatie over RINGANA kun je vinden via deze link: [RINGANA](#)



2024



**Bedankt voor een fantastisch eerste jaar
Bij Marloes Body & Mind!**

**Laten we samen op weg gaan naar meer
vitaliteit en welzijn.**

**Want: “Het mooiste wat je kunt worden is
jezelf!”**

**Ik wens jou een fantastisch, vrolijk en vitaal
2024!**

Vrolijke groet en veel liefs,

Marloes

Bij Marloes
body & mind