

NIEUWSBRIEF

Bij Marloes

body & mind

Mooie start van 2025!

Lieve lezer,

Na een heerlijke kerstvakantie op Curaçao ben ik weer met volle energie aan de slag gegaan!

De start op 13 januari van het 10-weeken traject **Samen Slank & Vitaal** is geweldig, met een enthousiaste groep die prachtige resultaten behaalt.

Daarnaast begeleid ik sinds 13 januari een grote groep dames in de **75-daagse Leefstijlrevolutie** – wat een mooie transformatie maken zij door! Door bewuste keuzes te maken, ervaren ze meer energie en fitheid. De kracht van de groep speelt in beide trajecten hierin een grote rol.

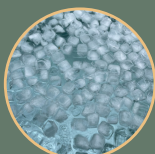
En er komt nog meer leuks aan op het gebied van vitaliteit! Daar vertel ik je in deze nieuwsbrief graag meer over. Veel leesplezier!

Vrolijke groet, Marloes

Upcoming Events



ZACHT ADEMEN,
DIEP VOELEN
30 MAART



ADEM & IJS
13 APRIL



ADEMCIRKEL
7 MEI



ONE-DAY-RETREAT
21 JUNI



ZACHT ADEMEN, **DIEP VOELEN**

Sta eens stil... bij jezelf 🍀

Ken je dat gevoel? Dat je dagen voorbij vliegen, gevuld met to-do lijstjes, afspraken en zorgen voor anderen? Dat je zo bezig bent met alles en iedereen om je heen, dat je vergeet om even stil te staan bij jezelf?

Het leven raast door, maar wanneer neem jij écht de tijd om te voelen hoe het met jou gaat?

Om weer in verbinding te komen met wat JIJ nodig hebt?

Op **zaterdag 30 maart** organiseren Nanette en ik een speciale Live Dag bij mij in de studio, een moment voor jou om bewust stil te staan.

Een dag waarin je loskomt van de dagelijkse drukte en weer contact maakt met jezelf.



Zodat je vanuit rust en helderheid de juiste keuzes kunt maken—voor jouw lichaam, jouw energie en jouw leven.

Wat kun je o.a. verwachten?

🍀 Ademwerk; ontdek hoe je ademhaling kunt gebruiken om spanning los te laten en rust te ervaren.

🍀 Lichaamsgerichte oefeningen: laat opgeslagen spanning in je lichaam los en leer luisteren naar wat je lijf je vertelt.

🍀 Inzicht gevende sessies: krijg helderheid over patronen die je tegenhouden en ontdek hoe je ruimte kunt maken voor persoonlijke groei aan de hand van jouw waarden.

🍀 Healthy lunch.

🍀 Kleine groep gelijkgestemden, zodat wij jou voldoende persoonlijke aandacht kunnen geven.

🍀 Praktische tools die je kunt toepassen in je dagelijkse leven.

AANMELDEN



ONTDEK DE KRACHT VAN JE ADEM EN ONTSPAN IN EEN IJSBAD

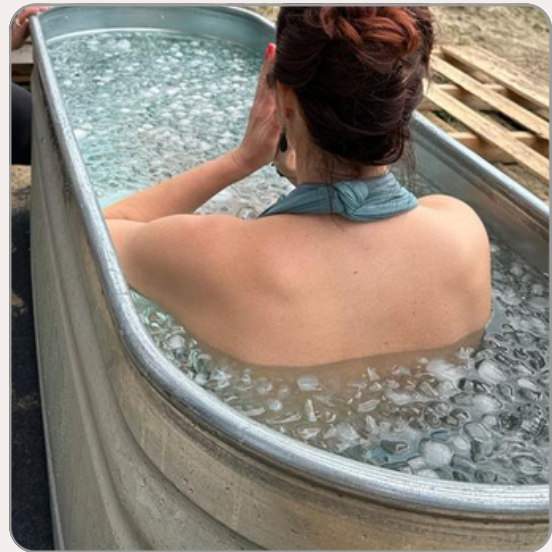
Ervaar op **zondagochtend 13 april** van 10.00 - ca. 12.00 uur de kracht van een ijsbad.

Met de juiste ademtechniek en mindset dompel jij je onder in het ijskoude water.

Met behulp van je eigen adem wordt jij de baas over je eigen lichaam en maak jij een connectie met je innerlijke kracht!

Waarom zou je een ijsbad nemen?

- Boost je lichaam/versterkt immuunsysteem
- Kan ontstekingen tegengaan
- Traint hart en bloedvaten (cardiovasculair systeem)
- Activeert lichaam en brengt lichaam tot rust (stress reset)
- Activeert bruinvet / helpt om af te vallen



- Zorgt voor vrijkomen van “happy hormones” (voel je je goed door!)
- Leert spanning los te laten (fysiek & mentaal)
- Goed voor de huid
- Gunstig voor het brein (stress)
- Gaat veroudering tegen! (antioxydanten)

Investering in jezelf is €49 per persoon (vooraf betalen via tikkie).

Super leuk om samen met je vriend, vriendin, partner, familielid te doen.

Wat kan je verwachten?

- * We beginnen de workshop met een stukje theorie
- * Vervolgens leren we een aantal ademhalingstechnieken
- * Daarna sluiten we de workshop af met een ijsbad
- * incl. warme en koude dranken, fruit en snack

AANMELDEN



ADEMCIRKEL

7 MEI / 29 JUNI

In een ademcirkel krijg je de kans om weer in contact te komen met jezelf.

Uit je hoofd, ín je lijf. Niets anders dan je adem brengt je zo snel terug naar jezelf.

Het ademen in de groep is zo bijzonder omdat je alleen ademt, maar wel samen bent.

Voor mensen die geen ervaring hebben met ademwerk is het een laagdrempelige manier om een sessie te ervaren.

Ook kan het zijn dat voor sommigen een groep spannend lijkt, maar blijkt juist dat het samen delen veel voordelen biedt.

Daarnaast voor mensen die al ervaring hebben met ademwerk is het een fijne manier om blijvend in te checken.



We doen samen een volledige sessie van verbonden ademwerk op muziek en we ademen met maximaal 6 deelnemers.

Je wordt begeleid om je ademhaling te 'openen', zodat je spanning kunt loslaten, weer kunt ontdekken wie je in werkelijkheid bent zonder al die lagen bescherming.

AANMELDEN

RESERVEER 21 JUNI - live dag

Meer informatie over deze waardevolle live-dag volgt binnenkort!

We gaan sowieso samen een ademcirkel doen en word jij een hele dag liefdevol begeleid door 2 professionele coaches!