

NIEUWSBRIEF

Bij Marloes

body & mind

Zomerzon, nieuwe energie! ☀️

Lieve lezer,

De zomer is in volle gang! Dit seizoen nodigt ons uit om te vertragen, op te laden én te genieten van alles wat het leven te bieden heeft.

Maar ook om bewust stil te staan bij hoe jij je voelt in je lijf en in je hoofd.

Vitaliteit is geen toeval, het is een keuze – elke dag opnieuw.

Na de vakantie start ik met een aantal prachtige nieuwe trajecten die jou kunnen helpen om (weer en meer) in verbinding te komen met jezelf en je vitaliteit een boost te geven. In deze nieuwsbrief vertel ik je er alles over! 🌿

Gun jezelf deze zomer een moment van rust, reflectie en nieuwe energie. 🌿

Vrolijke zomergroet,

Marloes

Upcoming Events



75-DAAGSE
LEEFSTIJL
REVOLUTIE
22 SEPTEMBER



10-WEKEN SAMEN
SLANK & VITAAL
22 SEPTEMBER



ADEMCIRKELS
NAJAAR 2025



en
meer...

LIVE DAG: ZACHT
ADEMEN, DIEP
VOELEN
20 SEPTEMBER



75-DAAGSE LEEFSTIJLREVOLUTIE

Doe mee met de 75-daagse Leefstijlrevolutie en transformeer je leven! ✨

Ben jij klaar om te werken aan een fitter, energiever en vitaler leven?

Sluit je dan aan bij de 75-daagse Leefstijlrevolutie!

Samen met een community van gelijkgestemden ga je de uitdaging aan om fitter en energiever dan ooit te worden – zowel mentaal als fysiek.

Wat kun je verwachten:

- 75 dagen zonder alcohol – ervaar helderheid en meer energie.
- 75 dagen gezond eten – voed je lichaam met onbewerkte en voedzame voeding.
- 75 dagen 3 liter water drinken – zodat je lichaam voldoende hydrateert.

- Dagelijkse beweging – elke dag 30-45 minuten buiten actief én een indoor workout van 30-45 minuten.
- Zelfontwikkeling – lees elke dag 10 bladzijdes (non-fictie) om je geest te verrijken en nieuwe inzichten op te doen.
- Reflectie en groei – houd wekelijks je voortgang bij, vier je successen, leer van uitdagingen en zie jezelf groeien.

Waarom meedoen? Deze revolutie is meer dan alleen een fysieke uitdaging. Het is een commitment naar jezelf om oude patronen te doorbreken, discipline te ontwikkelen en écht goed voor jezelf te zorgen.

Ben je er klaar voor om jouw leefstijl te revolutioneren? Meld je nu aan en begin 22 september aan jouw 75 dagen transformatie!

AANMELDEN

Bij Marloes
body & mind

SAMEN SLANK & VITAAL
IN 10 WEKEN
SLANKER ÉN MEER
ENERGIE

- 2 X PER WEEK PERSONAL TRAINING IN INFRAROOD WARMTECABINE
- 5 GROEPSBIJEENKOMSTEN
- WEKELIJKS WEEGMOMENT
- LEEFSTIJL - EN VOEDINGSADVIES

Bij Marloes
body & mind

SAMEN SLANK & VITAAL
IN 10 WEKEN
SLANKER ÉN MEER
ENERGIE

PRIJSVOORDEEL VAN €354
EARLY BIRD VÓÓR 31 JULI

NORMAAL	EARLY BIRD
20 rittenkaart €350	20 rittenkaart €300
5 x coaching €400	5 x coaching €290
10 x weegmoment €125	10 x weegmoment €50
TOTAAL: €955	TOTAAL: €610

BETALING IN TERMIJNEN MOGELIJK

10 WEKEN

SAMEN SLANK EN VITAAL

Wil jij na de zomervakantie werken aan meer fitheid en energie?

Wil jij stappen maken naar een blijvend vitale leefstijl?

Met het 10-weken traject Samen Slank & Vitaal werk jij naar een slanker lichaam met meer energie.

Je krijgt 10 weken intensieve begeleiding van een vitaliteitscoach (van mij dus) op het gebied van voeding, beweging én mindset.

Het is een effectief programma waarmee je op gezonde wijze gewicht verliest en nóg belangrijker: je leert om je leefstijl blijvend in balans te houden.

We kijken verder dan alleen naar voeding en beweging.

Dit doen we in een 5-tal groepsbijeenkomsten waar we dieper ingaan op jouw vitaliteit en hoe je die blijvend kunt verbeteren.

Denk jij dat dit iets is voor jou?

Wil jij meer informatie?

Wil jij eerst een gratis proefles in de infrarood warmtecabine?

Wil jij eerst even kennismaken?

Neem dan contact op met mij per app, telefoon 06 18 47 83 74 of mail

Meld je **voor 31 juli** aan en maak gebruik van de **early bird korting!**

AANMELDEN



ADEMCIRKEL NAJAAR 2025

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



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 20 september** 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



OPEN: VERBONDEN **ADEMSESSIE MET LIVE** **DRUMS & MASSAGE**

Voel de trilling, adem het leven

Tijdens de groepscirkel verbonden ademhaling nemen live drums je mee op reis naar binnen. Het ritme van de drums resoneert met jouw lichaam en ademhaling, helpt blokkades los te trillen en nodigt je uit om dieper te zakken in jezelf.

De trillingen geven kracht, openen, stimuleren de doorstroming en maken de ervaring intenser en bevrijdend. Je hoeft het niet met je hoofd te begrijpen – je lichaam weet precies wat het mag loslaten.

Laat je dragen door het ritme. Voel wat er leeft. En adem je vrij.



Laat het integreren, voel de zachtheid

Na een diepe ademreis is je lijf open, ontvankelijk en vol in beweging. Een intuïtieve massage door een professional helpt je om alles wat je hebt losgelaten te verzachten, te verankeren en écht te laten landen in je lichaam.

Met liefdevolle, afgestemde aanraking wordt je systeem gekalmeerd en je zenuwstelsel gerustgesteld. Spanningen vloeien verder weg en de energie mag vrijer stromen. Het is de perfecte afsluiting van je innerlijke reis – een moment van diepe ontspanning, thuiskomen en zorg voor jezelf.

Geef je lichaam wat het nodig heeft. Ontvang. Ontspan. Integreer.

Meer info en **AANMELDEN**



ZOMERROOSTER & NIEUWE OPENINGSTIJDEN

De zomer komt eraan en dat betekent een klein beetje aanpassen.

- ◆ Studio gesloten: van 28 juli t/m 8 augustus
- ◆ Zomerrooster: vanaf 11 augustus tot 1 september
- ◆ Nieuwe openingstijden: vanaf 1 september

Nieuwe tijden (vanaf 1 sept):

- 🕒 Maandag: 9.00 – 11.30
- 🕒 Dinsdag: 9.00 – 11.30 en 18.30 – 20.30
- 🕒 Woensdag: 8.30 – 11.00
- 🕒 Donderdag: 9.00 – 11.30 en 18.30 – 20.30
- 🕒 Vrijdag: 8.30 – 11.00

Kun je door deze wijzigingen een keer niet zo vaak komen als je zou willen? Laat het me weten, dan denk ik met je mee.



ZOMER FLOW TIPS

Zomervakantie = ontspanning. Maar ook dé tijd om goed voor jezelf te zorgen. Want vitaliteit stopt niet omdat de studio dicht is.

Hier een paar simpele tips om vitaal te blijven – zonder gedoe:

✓ Beweeg elke dag. Denk niet te moeilijk: een ochtendwandeling, zwemmen in buitenwater of een korte stretch op je handdoek is al top.

✓ Voed jezelf. Kies vers, eet met het zomerseizoen mee en laat die suikerbommen lekker liggen.

✓ Adem bewust. Even zitten, ogen dicht, 5 rustige ademhalingen in en uit – en je voelt het verschil meteen.

✓ Zeg wat vaker 'nee'. De zomer is niet bedoeld om je agenda vol te proppen. Kies voor wat écht goed voelt.

✓ Laad op. Niet alleen je zonnepaneel, maar ook je eigen batterij. Zoek de stilte op, voel de zon, doe niets.