

# Neem uw gezondheid in eigen handen!



*In één dag leert u zes eenvoudige technieken om, met 10 min. per dag, de lichamelijke en mentale veerkracht van uzelf en anderen een leven lang te ondersteunen.*

## *Brein in balans*

Breng uw linker- en rechterhersenhelft met elkaar in verbinding en stimuleer daarmee uw geheugen, focus, slaap en coördinatie.

## *Immuunsysteem*

Bescherm uw lichaam tegen virussen en ziekmakende bacteriën, en kalmeer allergische reacties.

## *Lichaamsbalans*

Verbeter uw coördinatie, balans en houding, en verlicht pijn.

## *Ontspanning*

Ervaar elke dag minder stress en versterk uw mentale veerkracht.

## *Hydratie*

Herstel de vochtbalans van uw lichaam op celniveau.

## *Snelle hulp*

Stimuleer het zelfhelend vermogen van uw lichaam en richt het op het gebied van letsels / ongemak.

Datum: ZONDAG 2 juni 2019  
Tijd: 09.30 – 17.00  
Locatie: Muziekschuur Bloemendaal  
Donkerelaan 55  
2061 JK Bloemendaal  
Opgave: Christine Wagner, 0655577790, [tinew@xs4all.nl](mailto:tinew@xs4all.nl)  
Investing: ~~€160~~ €125,- (inclusief reader en certificaat)

**Christine Wagner**  
Bodytalk  
Access Trainer

