

personal coaching & slow running

fysiek & mentaal fit in 6 weken



introductielessen op:

maandag 20 september van 13 -14 uur

vrijdag 24 september van 13 -14 uur

Marieke van Stappen in leefstijl & Petra van Frisse Blik Coaching hebben de krachten gebundeld voor een training:

personal coaching & slow running

Wat is het?

Een trainingsprogramma van 6 weken, met aandacht voor jouw fysieke en mentale welzijn door middel van coaching & beweging.

Voor wie?

Voor jou, als je op zoek bent naar (meer) beweging & verandering.

In het bijzonder als je:

- wil werken aan een goede basis voor een gezond lichaam en je weer fit & energiek wil voelen
- keuzes wil maken die passen bij wat op dit moment belangrijk is in je leven
- (meer) wil weten over hoe je een gezonde(re) leefstijl kunt toepassen in je eigen leven
- geen excuses meer wil hebben om niet te beginnen.

Het resultaat na 6 weken:

Je voelt je fysiek fitter door slow running & kracht, mentaal fitter door coaching & mind set en je ervaart meer energie, meer balans & zingeving.

Hoe werkt het?

De training is buiten, samen met een groep gelijkgestemden. Dit zorgt voor (nog meer) motivatie, inspiratie en plezier! Individuele coaching maakt ook onderdeel uit van het programma. Wil je meer weten & ervaren wat we in het programma doen, kom dan naar een introductieles!

Wanneer:

De training start eind oktober op maandag van 13-14 uur

Waar:

Koningslaan 11A, Bunnik.
We verzamelen voor Restaurant De Veldkeuken.

Kosten:

Het programma kost 300 euro, dit is inclusief de personal coaching. De introductielessen op 20 en 24 september zijn gratis

Meedoen?

Leuk! Stuur een berichtje via whatsapp of per e-mail.



Petra: 06 – 44 97 45 89
petra@frisseblikcoaching.nl
www.frisseblikcoaching.nl



Marieke: 06 – 43 02 77 44
marieke@stappeninleefstijl.nl
www.stappeninleefstijl.nl