

Houteindsestraat 25
4911 AH Den Hout
Tel. 06 54353123
potenindepolder@gmail.com



NATUURLIJK FIT

Ben je graag buiten?

Wil je meer bewegen of beginnen met bewegen?

Actief zijn én genieten van de buitenlucht en de natuur?

Doe dan wekelijks mee met **Natuurlijk Fit**.

Natuurlijk fit is:

- voor iedereen toegankelijk
- in de buitenlucht, in de natuur zijn
- (hart♥) lopen
- yoga, meditatie, adem oefening
- natuur bewustzijn

en ook:

- eigen grenzen kennen en verleggen
- uitdaging aangaan
- rust en stilte ervaren
- ontspanning en gezelligheid

Door wie:

De les wordt gegeven door Judith van Leeuwen, yoga docent, gestalt-art therapeut en buitenmens.

Waar:

Houteindsestraat 25 heeft een groot natuurterrein, een buitenplek. De lessen zullen daar beginnen en eindigen. De les duurt 75 minuten.

Info:

potenindepolder@gmail.com
tel: 06 543 53 123

Je wordt lichamelijk en mentaal fitter en zorgt voor een gezonde leefstijl. Je leert je lichaam en je grenzen kennen. En zeker ook je mogelijkheden.

Natuurlijk Fit zorgt ervoor dat je goed voor jezelf zorgt, vertrouwen hebt en trots bent op jezelf. Je oefent binnen je eigen mogelijkheden en grenzen.

meebewegen met de natuur ∞ ieder seizoen weer anders