

Vitaliteitsboost voor een lichter leven

Karen van den Brink van Leeflust en Evelien Vreman van de Kennemer LoopFiets zorgen voor een geweldige combi: een vitale ontdekkingsreis voor lijf en geest.

Je leert op een bijzondere manier bewegen en ontdekt op een andere manier te kijken naar eten en jouw behoeftes.

- ✓ Unieke ervaring met de e-LoopFiets
- ✓ Workshop mindful eten
- ✓ Vitale ontdekkingsreis voor lijf en geest
- ✓ Ontdek het geheim van lichter leven

Na ontvangst met koffie en thee en uitleg over de LoopFiets, ga je met de LoopFiets op reis door Kennemerland.

Een mooie route is voor je uitgestippeld op weg naar de Haarlemmerhout.

In de mooie workshopruimte van Leeflust staat een heerlijke voedzame lunch voor je klaar.

Daarna maak je op een laagdrempelige manier kennis met de mogelijkheden van minder eten en meer genieten. Je zet al je zintuigen in bij het proeven van eten en je zult verbaasd zijn over je ervaringen.

De workshop bestaat uit een klein beetje theorie, en is vooral praktisch van aard.

Tijdens de workshop komen de volgende items aan bod:

- Wat is mindful eten en wat zijn de voordelen ervan?
- Ontdek 7 soorten honger
- Ervaren van mindful eten
- Tips voor mindful eten die je meteen in je dagelijks leven kunt toepassen



Nadat je het geheim van een lichter leven hebt ontdekt, ga je met de LoopFiets, via een andere route door de cultuur en natuur van Kennemerland terug naar het beginpunt.

Een vitale boost waar je rest van je leven plezier aan zult beleven.

Programma van zondag 2 juli en 8 oktober 2017

10.00 Ontvangst bij Kennemer LoopFiets en uitleg LoopFiets
10.30 Loop-Fietstocht naar Haarlemmerhout
12.00 Heerlijke lunch
13.00 Workshop Mindful eten
14.30 Loop-Fietstocht naar Kennemer LoopFiets
15.30 Nagenieten!

Prijs € 85,-

Vroegboekorting voor 8 juni € 75,-

Inclusief gebruik loopfiets, workshop, koffie, thee en lunch

Voor de loopfiets wordt een borg van € 50,- gevraagd op basis van de huurvoorwaarden.

De LoopFiets

Op de e-LoopFiets zet je met een lichte loopbeweging de (lopende)band in beweging. Je wandelt zo weg en haalt eenvoudig een snelheid van 10-25 kilometer per uur, terwijl jij zelf 4-5 kilometer per uur loopt.

Zo heb je een veel groter bereik om afstanden af te leggen. Met de handremmen breng je de loopband en de wielen tot stilstand. Het is een combinatie van innovatie en fun.

Meld je aan door een mail te sturen naar:

info@kennemerloopfiets.nl of info@leeflust.nl

Voor meer informatie kun je bellen met:

0255-577747 (Evelien) of 06-39858904 (Karen).

Voor groepen vanaf 8 personen is de 'vitaliteitsboost voor een lichter leven' ook op andere data te boeken.



Evelien Vreman brengt mensen in beweging op LoopFiets!



Karen van den Brink is leefstijlcoach en mindfulnesstrainer en gespecialiseerd in mindful eten/afvallen.