




## Alle workshops gaan door in:

Gezondheidscentrum De Tragel  
adres:

- Tot 28/02/2018: Leopold II laan 19, Dendermonde
- Vanaf 1 maart : Kroonveldlaan 40D, Dendermonde (naast AZ Sint-Blasius)

**94 JOY – Elke Aelbrecht**  
**Gezondheidsconsulente**  
0494/88.65.66

 [ninety4joy@hotmail.com](mailto:ninety4joy@hotmail.com)

 [www.facebook.com/94joy](http://www.facebook.com/94joy)

## Boost je

# ENERGIE

door een betere slaap, minder stress,  
energievolle voeding en meer bewegen

W O R K S H O P S

## Voorjaar 2018



# Workshop kalender

Zin in een voorjaar vol energie? Kom dan ontdekken wat de factoren zijn die je energieniveau beïnvloeden en ga naar huis met massa's praktische tips voor een fit en levendig 2018!

Van januari tot mei komen er 5 thema's aan bod die elk hun eigen rol spelen in de energiehuishouding. Voor elk thema heb je de keuze uit twee data. De sessies zijn interactief met ruimte voor vragen en open dialoog.

**woe 24/01  
of ma 29/01**  
19u30



## De impact van stress & piekeren

Onze hersenen en lichaam zijn nauw verbonden. Zorgen en negatieve stress nemen dan ook een grote hap uit ons energiebestand. Leer hier hoe je dit proces kan omkeren !

**woe 21/02  
of ma 26/02**  
19u30



## Op naar een betere slaap

Wil je genieten van een betere slaap en uitgerust wakker worden? Kom dan alles te weten over de voordelen van een goede slaap, de broodnodige taken van ons lichaam tijdens onze slaap en hoe je je lichaam overdag en 's avonds kan helpen om je 's nachts klaar te stomen voor een topconditie overdag.

**woe 21/03  
of ma 26/03**  
19u30



## Weg met die lentemoetheid!

Een resem aan natuurlijke middeltjes om ons wintercocon af te schudden, onze huid te verwennen en stralend vol energie de lente tegemoet te gaan!

**woe 25/04  
of ma 07/05**  
19u30



## Eet jezelf energiek!

Krijg meer inzicht in wat voeding doet met je lichaam en welke factoren je energieniveau bepalen. Niet alleen wat je eet, maar ook wat je combineert of hoe en wanneer je eet.

**woe 23/05  
of ma 28/05**  
19u30



## Bewegen

We ontdekken samen hoe we meer beweging kunnen brengen in ons zittend leven. We laten letterlijk de energie stromen met leuke en concrete bewegingstips!

## PRIJS?

€ 25 per workshop

Incl. infofiche met tips



SPECIALE ACTIE: inschrijven in groep (minimum 2 personen via dezelfde inschrijving), of voor minimum 2 workshops tegelijk, betekent 5 euro korting per persoon per workshop\*.

## HOE INSCHRIJVEN?

Inschrijven kan tot uiterlijk 1 week voor de workshop. Aantal plaatsen beperkt tot 12 per workshop. Inschrijven kan door een eenvoudig mailtje naar [ninety4joy@hotmail.be](mailto:ninety4joy@hotmail.be) en is pas definitief na overschrijving van de deelnameprijs op rekeningnummer BE51 7506 7796 2262 van 94Joy met vermelding van je naam en de datum van de workshop. Meerdere personen of workshops met korting vereisen gezamenlijke betaling en vermelding van alle namen of alle workshops waaraan deelgenomen wordt.

\*max 5 euro korting per persoon per workshop