



## Na een Re-Set Vitaal voel je het verschil!



### Eén dag lijkt soms wel een heel leven.

Alle ontmoetingen met de buitenwereld en in onszelf zijn van invloed op ons fysieke systeem. Het geeft spierspanning in je lichaam. Soms is dit direct voelbaar maar soms ook niet.

Dan is er nog “het zit in de lucht”, dat zijn de klachten of bepaalde gevoelens die, soms ineens, wat vaker voorkomen in een bepaalde tijd.

De balans van spanning en ontspanning raakt uit haar evenwicht. Jouw gezond functioneren en je gezonde zijn komen als gevolg onder druk te staan.

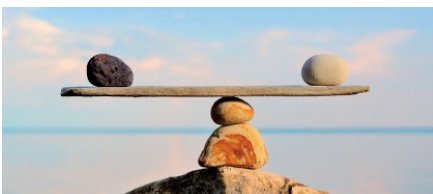
### Het terugkomen in een gezonde balans middels een fysieke uitlijning, dat is waar Re-Set Vitaal voor staat.

Vanzelf worden hierin ook de klachten aangepakt die met “de tijd” te maken hebben en krijg je inzichten in de emoties die hierachter schuilgaan.

Er wordt geoefend in een ongedwongen sfeer met houdings- en bewegingsoefeningen uit de Ontwikkelingsmotoriek Niek Brouw. Je gebruikt hierin al je spieren in je lichaam, ook de spieren die je niet altijd tegenkomt in de sportschool of tijdens een wandeling.

De Re-Set Vitaal is maandelijks gepland op een zondagochtend van 10.00 tot 12.00 of op een donderdagavond van 19.30 tot 21.30. Online deelname is ook mogelijk en iedereen van elke leeftijd, is van harte welkom.

### Voel het verschil, een maandelijks routine, die niet mag ontbreken voor een gebalanceerde doorstroom!



#### Data 2023:

Zondagen: 14 mei - 25 juni - 24 september  
22 oktober 10 december  
Donderdag avond: 16 november

**Aanmelden kan via onze website en  
is per keer is mogelijk. Kosten: € 42,50**