



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 uur. 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 Najaar 2025 en begin 2026:

14 september, 26 oktober en 14 december
18 januari, 1 maart, 19 april, 7 juni, 12 juli

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

Appelstraat 22, 2564 EG Den Haag
070-3505444 - info@vitaal.nl - www.vitaal.nl