



WANDEL-COACHING

4 - WEKEN ABONNEMENT

Thema || Inzicht – Sturing – Helderheid ||



Wandel-coaching!

1x per week een inspirerende wandeling van 1 uur in een natuurlijke omgeving bij jou in de buurt. Met als extra optie gezamenlijk met m'n hond Wolf.

Waarom wandelen? Bij beweging maak je lichaam het gelukshormoon Endorfine aan. Klachten als stress nemen af. Je conditie neemt toe met als resultaat dat je je ontspannen voelt.

Wat levert het voor je op? Helderheid in je hoofd creëert ruimte en rust in je lijf. Als spreker-coach en met m'n 30 jaar atletiek ervaring krijg je tools aangereikt om via StoryTelling duidelijkheid te krijgen of je doelen aansluiten bij je huidige dagelijkse activiteiten.

€ 40 pp (ex btw) 4-weeks abonnement

In groepsverband? Jazeker! Je krijgt per persoon dan een leuke korting!

Heb je vragen hebt, bel 06 4825 0031

Je wilt iets veranderen in je levensstijl, maar het lukt je niet op eigen kracht?

Geen overzicht door de overload aan adviezen?

Wandelen in de natuur vind je heerlijk, maar niet om alleen te doen?

Helderheid krijgen in je gewoontes, Waarom doe je wat je nu doet.

Ontspannen zijn geeft een gevoel van vrijheid om te doen waar je goed in bent!

PASSIE

WANDEL-COACHING

info@lisetteheijboer.com

**4 weken Wandel-coaching
abonnement**

*4x wandeling

* 1 uur per week

*pp of met groep