**Inspiratiedag : Wat voedt je en hoe dient het je ?**

[](http://www.google.com/imgres?imgurl=http://www.orthomoleculaire-therapie.nl/content/images/algemeen/echt-gezonde-voeding.jpg&imgrefurl=http://www.orthomoleculaire-therapie.nl/echt-gezonde-voeding.html&h=186&w=200&tbnid=Gw-QdZXSamx1xM:&zoom=1&docid=qiTjZpo9pQR3eM&hl=nl&ei=WCObU5ycDY-xOt2bgNgJ&tbm=isch&ved=0CFcQMyggMCA&iact=rc&uact=3&dur=2024&page=2&start=17&ndsp=30)

Hiermee nodigen we je uit om een inspirerende dag mee te beleven.

Het wordt een proeverij van ervaringen. Laat je verrassen op een leuke zomerse dag in het groen.

Het doel van de dag is ontspanning, inspiratie en gezelligheid. Je kunt bewust of onbewust proeven en ervaren wat voeding *in de ruimste zin van het woord* met je lichaam en geest doet.

Bijvoorbeeld……

Waar lekt energie naartoe en wat levert energie op.

We nemen je mee op een reis door je lichaam zodat je het beter leert verstaan. In de ochtend gaan we vooral aan de slag met fysieke voeding en hoe je je energie kunt versterken. In de middag krijg je alle gelegen-heid om je geestelijk te voeden waarbij we ons meer richten op het voelen en het denken.

De dag is geheel verzorgd met een passende lunch, waarin uitgetest

kan worden welke voeding je werkelijk voedt. Tevens krijg je handvatten en tips mee om je energie na deze dag op peil te houden. Zodat je een heerlijke zomer hebt om voluit van te genieten.

Je wordt van harte welkom geheten door:

Jenneke Endepoel, Integratief therapeute, hypnotherapeute

Irene Hin, Kinesiologe, natuurgeneeskundige

De eerste inspiratiedag wordt gehouden op 8 juli, 1 en 13 augustus vanaf 10:00 uur tot 16:00 uur bij Irene Hin, Princenhil 37 te Lage Zwaluwe.

Kosten voor deze dag bedragen: €100,00

Opgave door middel van het sturen van een e-mailbericht of via de website naar

[irene.hin@planet.nl](mailto:irene.hin@planet.nl) www.irenehin.nl

[jenneke@jectherapie.nl](mailto:jenneke@jectherapie.nl) www.jectherapie.nl