

Fit-tips uit de regio

Het centrale thema van deze **Hier!** in de regio is fit zijn. Dit bereik je door te sporten, door de juiste voeding, maar ook de innerlijke mens wordt niet vergeten. Tips uit de regio om je nóg beter te voelen.



Fiona van Berkel

Do-In yoga en 'mindful eten'

Do-In yoga is een milde vorm van yoga, afgewisseld met meditatie en bewegen, concentratie en plezier. Je ontwikkelt kracht en lenigheid van binnenuit. Do-In yoga lost lichamelijke pijnen en stijfheid op, het stressniveau daalt en je lichaamshouding verbetert. Dus letterlijk de balans 'proeven' tussen beweging en bewustwording! En het is geschikt voor iedereen die graag wil bewegen of kortweg lekkerder in zijn vel wil zitten. Nieuwsgierig? Een proefles is gratis! Iets anders bij 'Proef je balans' is Fiona's eetworkshop. Je eet gedachteloos vlugvlug terwijl je tegelijkertijd tien andere dingen doet en voor je het beseft, heb je alles alweer op. In deze eetworkshops ligt de nadruk op mindful eten. Het geeft richting bij het maken van een 'gezonde' keuze. Een workshop vol inzichten, stressreductie, praktische tips, maar vooral veel plezier. Heb je vragen en/of wil je je aanmelden voor een yogales of eetworkshop? Check www.proefjebalans.nl of mail naar info@proefjebalans.nl.



De Veilige Haven

Voor craniosacraaltherapie

In de craniosacraaltherapie ga je op zoek naar jouw innerlijke rust. Als je klachten hebt, heeft je lijf stress. Het maakt daarbij niet uit waar de klachten door veroorzaakt worden. Zowel lichamelijke, psychische, als gecombineerde klachten zorgen voor stress. Tijdens een behandeltraject werk je aan het vinden van de rust. Uiteindelijk is het de bedoeling dat je deze zo eigen maakt, dat de rust blijft. Ook al kom je in een situatie die eerst klachten zou veroorzaken. Je wordt niet alleen beter, je wordt op je best. Je klachten nemen af of verdwijnen én je vindt de oorzaak van je klachten. Zo biedt craniosacraaltherapie net dat beetje meer.

Dit alles gebeurt dankzij een lichte aanraking, volledig in aandacht voor en toestemming van het lijf en van jou. Voor als je op zoek bent naar een therapie die geen symptomen bestrijdt, maar voor verbetering zorgt. www.praktijkdeveilige-haven.nl, info@praktijkdeveilige-haven.nl, 06-55757441.



Pien personal training

Haal het beste uit jezelf

Op een bepaald moment in ons leven komen datgene wat we willen en dat wat we kunnen niet meer overeen met hoe het vroeger was. Of je komt er gefrustreerd achter dat je steeds opnieuw de verkeerde beslissingen maakt ten aanzien van bewegen, voeding en gezondheid. Pien personal training zorgt ervoor dat je door fysieke en mentale begeleiding wel je doelstelling bereikt. Pien personal training gaat over vooruitzien. Over het verbeteren van bewegen, zodat je geen last meer hebt van die knie of onderrug. Naast een-op-een begeleiding biedt Pien personal training ook groepstraining in de vorm van Bootcamp, Aqualessen en revalidatietrainingen.

Geïnteresseerd of wil je meer informatie? www.pienpersonaltraining.nl of mail naar pien@pienpersonaltraining.nl.



Lotus Light Healing

Vrij van klachten en in balans

Cheryl Zwaan-Tang geeft energetische behandelingen op basis van *Regenesi Healing* en *White Time Healing*. Beide zijn krachtige behandelmethodes die zonder bijwerkingen een breed scala aan fysieke en emotionele klachten kunnen verminderen of zelfs verhelpen. Door *Regenesi Healing* worden de lichamelijke cellen sterk gestimuleerd om zichzelf te helen. Zieke cellen worden weer gezond of vervangen door nieuwe cellen. Met *White Time Healing* kan veel oude ballast worden weggehaald, zodat je weer in balans komt. Fysieke klachten kunnen ontstaan door emotionele problemen; Cheryl kijkt niet alleen naar de klacht, maar ook naar de persoon in z'n geheel. Met haar handen geeft ze energie aan de zenuwknopen van het lichaam. Ook geeft ze je coaching, aangepast aan je klacht en jouw doelstelling. Meer informatie? www.lotuslighthealing.nl, bel 06-49696629 of kom langs: Noordplein 19 Roelofarendsveen (boven Club Kappers).

Afvallen met Suzanne

Op een gezonde manier

Wil je wat kilo's afvallen met blijvend resultaat? Je fitter en energiever voelen? Lekkerder in je vel zitten? Suzanne komt bij je thuis om je te begeleiden naar een gezond gewicht door middel van het maken van verantwoorde keuzes en het aanleren van een gezonde eet- en leefstijl. In de huidige maatschappij lezen we veel tegenstrijdige berichten over voeding. Wel of geen brood? Welk product bevat 'goede' suikers en welke 'slechte'? Wat is de waarheid over vetten? En welke producten in de supermarkt zijn nou eigenlijk gezond? Veel verpakkingen zijn tegenwoordig erg verwarrend. Suzanne begeleidt je met een persoonlijk plan om je voeding af te stemmen op je dagelijkse bezigheden. Wil je weten of je gezond eet, of wat beter kan, zonder gelijk een heel traject in te slaan? Kortom, een helder beeld krijgen van je huidige eetpatroon? Meld je dan aan voor de voedingscheck! Alle informatie vind je op www.afvallenmetsuzanne.nl



Yoga-Touch centrum

Voor mindful bewegen

Wat begon als een samenwerking tussen twee yogadocentes, is uitgegroeid tot een sfeervol centrum met een breed aanbod aan lessen en activiteiten. Enthousiaste, vakbekwame docenten, trainers en therapeuten inspireren, motiveren, stimuleren, begeleiden en brengen je in beweging. Zij geloven dat ieder mens uniek is en bieden voor elk wat wils. Er zijn elke werkdag yogales, van integrale yoga tot Do-in yoga. Of doe mee met NIA dans of een circuittraining. Ook is er een gevarieerd programma workshops, zoals Reiki, Bewust eten, Haptonomie en Mindfulness. Of wil je genieten van een ontspannende of therapeutische massage, zoals craniosacraal? Ook daarvoor kun je terecht bij Yoga-Touch. De aanraking op zowel lichamen, mentaal, emotioneel, spiritueel en energetisch niveau geeft je handreikingen om te leven vanuit je hart. Interesse? www.yoga-touch.nl, mail naar info@yoga-touch.nl, of kom langs en maak kennis! Pasterweg 53, te Roelofarendsveen.



Ans de Jeu sportmassage

Sport en beweeg, maar wees zuinig op je lijf

Tegenwoordig leven we gezonder en sport speelt hierin een grote rol. Ans begon zelf al jong met sporten. Altijd bezig met een uitdaging, stond ze te weinig stil bij het onderhoud en herstel die het lichaam nodig heeft. Haar interesse in sportmassage werd gewekt toen haar zoon in de wielerved terechtkwam. Een wereld waar zuinigheid op je lijf heel belangrijk is. Sportmassage maakt het verschil. Het is een goede aanvulling op sporten en bewegen, het is preventief, waardoor de kans op blessures kleiner wordt. En vergeet de letterlijke naam: sportmassage is zowel voor sporters als niet-sporter en ook geschikt als je (voor je werk) veel zit of in dezelfde houding werkt. Maak voor 28 juni een afspraak en je doneert automatisch € 2,50 aan Giro di Kika! www.girodikika.nl/ans-de-jeu-sportmasseur