

# Het meest complete programma voor grotere vitaliteit & een sterker immuunsysteem

START  
15 oktober  
2020

## VIT6 pijlers:

- Slaap & Bioritme
- Voeding & Darmgezondheid
- Beweging & Training
- Ontspanning, Stress & Emotie
- Zingeving & Verbinding
- Breinbalans

## Vraag jij je af?

Een gezonde leefstijl:  
Wat is dat eigenlijk?  
Wat kan ik zelf doen?  
Hoe pak ik dat aan?

## Jij krijgt:

6 trainingsavonden,  
Actuele kennis en inzichten,  
Concreet aan de slag,  
Motivatie en inspiratie!  
Online toegang tot e-  
documents en audio-  
opnames van adem- en  
meditatie oefeningen.

Investering in jouw gezondheid: €295

Geef je NU op en **START 15 oktober** 19:00-21:30

Overige data: 29/10, 12, 26/11, 10/12 2020 & 14/01 2021

Locatie: Gouda

Jouw vitaliteitstrainers: Katinka Dekkers & Berna Schoonderwoerd



info@vit6.nl



0621804023 / 0629095655



VIT6.nl



VIT6



**VIT6**