



elkom bij het “Onlineprogramma Lekker in je Lijf - Een bewuste aanpak om gewicht te verliezen”.

Het is geweldig dat je deze stap zet in persoonlijke groei. Je haalt het meeste uit dit onlineprogramma en krijgt het beste inzicht in jezelf als je elke week/twee weken de oefeningen doet. Plan daarom elke week/elke twee weken tijd voor jezelf in, zodat je het ook daadwerkelijk gaat doen.

Dit onlineprogramma gaat niet alleen over afvallen. Het is een bewustwordingsproces en je gaat aan de slag om je gedachten, emoties en gedragspatronen te veranderen. Het gaat over een sterkere verbinding ontwikkelen met het grotere geheel. Alle principes en oefeningen in dit onlineprogramma kunnen toegepast worden op elk gebied van je leven waar je positieve verandering wilt bewerkstelligen.

Laten we beginnen!

Op jouw gezondheid en welzijn,

Angelina Jochems

