



elkom bij het Onlineprogramma Ontspannen Afvallen
Een bewuste aanpak om gewicht te verliezen.

Het is geweldig dat je deze stap zet in persoonlijke groei.
Je haalt het meeste uit deze cursus en krijgt het beste inzicht in jezelf als je elke week/twee weken de oefeningen doet.

Deze cursus 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 deze cursus 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

