



1. Het Complement-team

Het Complement is een jonge dynamische groep van 8 therapeuten, die een waaier aan therapieën aanbieden: allergie-behandeling Naet, acupunctuur, coping strategieën voor ADHD en autisme, huidanalyse, energetische massages, holistische gezondheidsmetingen, kleurenpunctruur, loopbaanadvies en -begeleiding, mindfulness, ondersteuning bij gewichtsproblemen, personal & mental coaching, preventie en behandeling van burn out, reiki, shiatsu, time management, voedingsadvies, ... lees er alles over op [onze website](#).

2. Deze maand in de kijker: Pop-coaching: Laad je batterij op



De knisperende bladeren onder je voeten, de geur van haardvuren in de kille lucht, oranje pompoenen, paarse chrisantjes, lilla heideplantjes. Je voelt, ziet en ruikt het: het is weer herfst. Wat voor de één een feest van geuren en kleuren is, is voor de ander een tijd van stilte, duisternis, naar binnen keren. De zomer lijkt zo ver weg... en toch, als de zon even ongehinderd haar stralen vrolijk in het rond mag strooien, kan je haar warmte en haar kracht nog steeds voelen.

Voor velen onder ons is het een uitdaging om die zonnige momenten te bottelen zodat we er de lange donkere winter mee door komen. Ik geef je graag enkele tips om zo veel mogelijk te halen uit de steeds korter worden dagen en de mooie herfstmomenten, zodat je batterij helemaal opgeladen is voordat de winter echt begint:

1. Schijnt de zon? Ga naar buiten!

Elk mens heeft dagelijks 30 minuten zonlicht nodig om de nodige vitamine D aan te maken... één van de anti-stress vitaminen. Profiteer dus van elke zonnestraal als je de kans krijgt: ga beukenootjes rapen, maak een halloween wandeling, tel de paddenstoelen in jouw tuin of wandel eens op je dooie gemakje naar de bakker. Wees je bewust van de zon en de wind, hoor het geluid van de vogels, de auto's, kinderen, haagschaar, ... Wat ruik je nu? Vochtige grond? De zoete geur van paddenstoelen? Gepofte kastanjes?

2. Breng de zonnewarmte naar binnen met een kaarsje of als je een kachel of openhaard hebt, steek die dan aan

Draai je gezicht naar het kaarsje, sluit je ogen en voel hoe de 'zon' jouw gezicht verwarmt... Herinner jij je nog het geroezemoes op dat marktje in het Zuiden of hoe dat wijntje smaakte op dat terrasje? Goed voor een instant warm gevoel, zelfs als je door-en-door koud was.

3. Herinner je huid aan de zomer: smeer jezelf nog eens in met die lekker ruikende after sun

Deze truck werkt altijd, de sterkste trigger om herinneringen terug te halen zijn immers geuren. Heb je geen after sun meer? Zonnecrème werkt even goed, of je handen wassen met dat stukje lavendelzeep dat je mee bracht van de Provence anders zet je toch gewoon een geurende pot vanille- of oranjebloesem thee...





Toch een beetje last van najaarsblues, bel naar Annelies De Roover (0491 62 30 76) voor een afspraak en we bekijken samen hoe jij gezond en wel deze winter doorkomt. Of kom naar één van de gezellige avondworkshops (zie verder).

3. Workshops en info-momenten

Herfst: de dagen worden korter en de avonden langer. Maar dat betekent niet dat je binnen zou moeten blijven zitten kniezen! Kom naar één van onze gezellige avond- of weekend workshops. Hierbij ons activiteitenoverzicht voor deze herfst:

Week van 13 tot 19 oktober:

Zaterdag 18/10: 9u tot 15 u: ChiCommunicationCircle-dag

Geen voorkennis vereist.

Ben je ook gepassioneerd door communicatie en wil je met anderen je communicatie naar een volgend niveau brengen, dan ben je welkom op een ChiCommunicationCircle-dag. Stuur een mail naar Dominique Deffontaine (ddeff101@skynet.be). Je krijgt dan per mail de betalingsdetails.

Meer info: www.chicomm.be

30€ (incl. thee, water en fruit)

Week van 20 tot 26 oktober

Maandag 20/10: op afspraak: Phyto 5-rugbehandeling

Tussensezoenspromotie

Maak nu jouw afspraak met Chris Triki (dofranjos@telenet.be)

Meer info: www.dofranjos.be

nu: 50€ ipv 65€

Week van 27 oktober tot 2 november

Maandag 27/10: 19u30 – 22u: Ik wil, ik wil ... tja wat wil ik eigenlijk? (1)

3-delige creatieve workshop

Meld je aan per mail bij Annelies De Roover (info@pop-coaching.be).

Meer info: www.pop-coaching.be

30€ per sessie (incl. materiaal)

Vrijdag 31/10: 19u30 – 22u- Hoe breng ik rust in mijn leven?

Interactieve infosessie - Geen voorkennis vereist

Meld je aan per mail bij Annelies De Roover (info@pop-coaching.be).

Meer info: www.pop-coaching.be

20€ (incl. thee en versnapering)



Week van 3 tot 9 november

Maandag 3/11: op afspraak: Phyto 5-rugbehandeling

Tussenseizoenspromotie

Maak nu jouw afspraak met Chris Triki (dofranjos@telenet.be)

Meer info: www.dofranjos.be

nu: 50€ ipv 65€

Maandag 3/11: 19u30 – 22u: Ik wil, ik wil ... tja wat wil ik eigenlijk? (2)

3-delige creatieve workshop – Je volgde deel 1 op 27/10

Meld je aan per mail bij Annelies De Roover (info@pop-coaching.be).

Meer info: www.pop-coaching.be

30€ per sessie (incl. materiaal)

Vrijdag 7/11: 19u30 – 22u: Hoe kom ik die donkere dagen door?

Jouw lichtpuntje deze winter

Meld je aan per mail bij Annelies De Roover (info@pop-coaching.be).

Meer info: www.pop-coaching.be

20€ (incl. thee en versnapering)

Week van 10 tot 16 november

Dinsdag 11/11: 14u – 16u30: - Hoe breng ik rust in mijn leven?

Interactieve infosessie - Geen voorkennis vereist

Meld je aan per mail bij Annelies De Roover (info@pop-coaching.be).

Meer info: www.pop-coaching.be

20€ (incl. thee en versnapering)

Woensdag 12/11: 19u30 – 22u : Ik wil, ik wil ... tja wat wil ik eigenlijk(3)

3-delige creatieve workshop – Je volgde deel 1 en 2

Meld je aan per mail bij Annelies De Roover (info@pop-coaching.be).

Meer info: www.pop-coaching.be

30€ per sessie (incl. materiaal)

Week van 17 tot 23 november

Maandag 17/11: op afspraak: Phyto 5-rugbehandeling

Tussenseizoenspromotie

Maak nu jouw afspraak met Chris Triki (dofranjos@telenet.be)

Meer info: www.dofranjos.be

nu: 50€ ipv 65€

Vrijdag 21/11: 19u30 – 22u: Hoe kom ik die donkere dagen door?

Jouw lichtpuntje deze winter

Meld je aan per mail bij Annelies De Roover (info@pop-coaching.be).

Meer info: www.pop-coaching.be

20€ (incl. thee en versnapering)

Zaterdag: 22/11: 9u tot 15 u: ChiCommunicationCircle-

Geen voorkennis vereist.

Meld je aan per mail bij Dominique Deffontaine (ddeff101@skynet.be). Je krijgt dan per mail de betalingsdetails.

Meer info: www.chicomm.be

30€ (incl. thee, water en fruit)

Week van 24 tot 30 november

Maandag 20/10: op afspraak: Phyto 5-rugbehandeling

Tussenseizoenspromotie

Maak nu jouw afspraak met Chris Triki (dofranjos@telenet.be)

Meer info: www.dofranjos.be

nu: 50€ ipv 65€

Maandag 24/11: 19u30 – 22u: Hoe overleef ik de feestdagen zonder al teveel extra kilo's

Tips & tricks om dit jaar écht te genieten van de feestdagen

Meld je aan per mail bij Annelies De Roover (info@pop-coaching.be).

Meer info: www.pop-coaching.be

30€ (incl. thee en versnapering)

Week van 8 tot 14 december

Vrijdag 12/12: 19u30 – 22u: Hoezo pakjes-stress?!

Zo hou je het hoofd koel en je hart warm deze Kerst.

Meld je aan per mail bij Annelies De Roover (info@pop-coaching.be).

Meer info: www.pop-coaching.be

30€ (incl. gluhwein en Kerstversnapering)

Week van 15 tot 21 december

Woensdag 17/12: 19u30 -22u: Hoe overleef ik de feestdagen zonder al teveel extra kilo's

Tips & tricks om dit jaar écht te genieten van de feestdagen

Meld je aan per mail bij Annelies De Roover (info@pop-coaching.be).

Meer info: www.pop-coaching.be

30€ (incl. thee en versnapering)

Zaterdag: 20/12: 9u tot 15 u: ChiCommunicationCircle-

Geen voorkennis vereist.

Meld je aan per mail bij Dominique Deffontaine (ddeff101@skynet.be). Je krijgt dan per mail de betalingsdetails.

(Meer info: www.chicomm.be)

30€ (incl. thee, water en fruit)



Wil je deze nieuwsbrief niet meer ontvangen, stuur [ons](#) dan een mailtje.