



Een nieuwe lente, een nieuwe kans ... om deze zomer niet te langer te rushen, maar om nu eens echt te gaan genieten van al het moois dat het leven te bieden heeft.

[View this e-mail in your browser](#)



## Spanning en stress loslaten, ook jij kan het!

**Miljoenen mensen doen het, overal ter wereld en het is van alle tijden: mediteren.**

Er zijn al honderden artikelen over geschreven, tal van vooraanstaande artsen en professoren zijn het erop toegevoerd of yoga, of bewust ademhalen, ... Mediteren brengt rust in je hoofd, iets waar we vandaag de dag allemaal naar op zoek zijn. Zeker op mijn Facebook-pagina: daar vind je filmpjes zoals een boeiende BBC-reportage die ook Telefez de gunstige effecten op de mens en zijn gezondheid in de kijker zetten.

**En dat mediteren niet suf of zweverig hoeft te zijn, kan je komen ontdekken in Kapellen!**

Om de andere week organiseer ik een meditatieavond. Niet gewoon op een matje mantra's zingen, maar



- wandelmeditatie
- geleide mindfulness meditatie
- meditatie op muziek
- visualisatieoefening
- 5 minuten meditaties
- chakrameditatie
- stilte meditatie
- meditatie op muziek
- klankschalen

**Wil je vanavond wel eens komen proeven?** Geef me een seintje 0491 62 30 76 of

[info@pop-coaching.be](mailto:info@pop-coaching.be) en ik zet ook voor jou een stoeltje klaar.

### Data:

13 en 27 april 2015, 20u - 21u30

Kijk voor meer data op onze Facebook-pagina.



Omdat elke vrouw het recht heeft  
om te stralen.

Ik geloof in vrouwen, vrijheid, keuze,  
balans en veerkracht. En daar wil ik je  
graag naartoe brengen.

Meer weten? Ontdek het aanbod  
op [de website](#) of vind me op Facebook  
of [LinkedIn](#).

Annelies De Roover  
Praaglaan 30  
2610 Wilrijk  
0491 62 30 76

BE 0544.377.460

[www.pop-coaching.be](http://www.pop-coaching.be)  
[info@pop-coaching.be](mailto:info@pop-coaching.be)  
[LinkedIn](#)

Copyright © 2015 pop-coaching. All rights reserved.

MailChimp