



## NIEUWSBRIEF

Januari 2021

# Healthy New Year

## Nieuwsboom

Nieuw aanbod!

### Vit-Walk

Een bewegingsprogramma voor jou alleen of met twee. Wandelen afgewisseld met kracht- en mindfulness oefeningen.

#### Startdata:

Zondag 10 januari

Woensdag 13 januari

Vrijdag 15 januari

Waar krijg je oneindig veel energie van?

**Bewegen natuurlijk!**

<https://www.bewegen-natuurlijk.nl>

**In 2020 stond alles op z'n kop**



**In 2021 zetten we alles weer rechtop!**

## Stilte en bewustwording

Januari, niet alleen een nieuwe maand, maar ook het begin van een heel nieuw jaar. Open, licht en ruim ligt het voor je en jij mag er vorm aangeven. Misschien heb je voornemens! Ben je van plan om meer te bewegen of gezonder te eten. Misschien wil je meer tijd voor jezelf vrij te maken.

Misschien wil je juist helemaal geen goede voornemens maken, omdat je bang bent dan teleurgesteld te worden wanneer het niet lukt.

Wat je je ook wel voorneemt of juist niet voorneemt, het gaat om bewustwording. De keuzes die je maakt.

Na een drukke decembermaand, is januari de maand van de stilte. Net als in de natuur. Daar heerst stilte. Planten verstoppen zich diep onder de grond en groeien niet, het land ligt er vaak bevroren of heel koud bij. Aan het einde van een mooie koude dag, gaat de zon vaak prachtig onder.

In de natuur trekt alles zich terug in de winter. Alle tekenen van leven van groeiende gewassen, maar ook de kleuren. Dieren doen een winterslaap en proberen daarmee zo weinig mogelijk energie te verliezen, door zich heel rustig te houden. Overigens is die stilte ook wel een beetje schijn, want onder de grond gebeurt er van alles. Veel zaad ontkiemt in de winter in de grond.

Beweeg mee met de wetten van de natuur en ontwaak, ontkiem en maak plannen voor het komende jaar.

Symbolisch hiervoor vind ik het sneeuwkllokje.



Het **sneeuwkllokje** staat symbool voor hoop, (opnieuw) ontwaken en lenteverwachting. Een van de vele volksnamen is 'vroegopjes'



**Ga naar buiten, ontdek de sneeuwkllokjes, geniet en heb hoop op een heel goed jaar!**

## Krantenartikel

Onlangs werd ik benaderd door journalist Marga Wind van de Twentse krant Tubantia of ze mij mocht interviewen voor de rubriek “5 vragen voor.....”

Ja natuurlijk mocht ze dat. Er kwam zelfs nog speciaal een fotograaf om een passende foto te maken. Fotograaf Rikkert Harink heeft een prachtig portret gemaakt.



## Hellendoornse Jannie begint bedrijf en geeft al haar cursussen buiten

**HELLENDOORN - Haar bedrijf Bewegen-Natuurlijk.nl staat nog in de kinderschoenen. Corona helpt niet mee. Maar de Hellendoornse Jannie Pekkeriet gelooft heilig in het nut van haar onderneming en daarin staat zij niet alleen, want ze heeft al een klantenkring opgebouwd. „Bewegen in de natuur maakt blij, geeft energie en werkt helend.”**

Wanneer je het hele artikel wilt lezen, kun je onderstaande link kopiëren en plakken in de adresbalk.

<https://www.tubantia.nl/hellendoorn/hellendoornse-jannie-begint-bedrijf-en-geeft-al-haar-cursussen-buiten~aa521512/>

## Cursusnieuws

**Start het nieuwe jaar gezond.**

### **Vit-Walk**

Een bewegingsprogramma buiten voor jou alleen of voor twee.

Wandelen afgewisseld met kracht- en mindfulness oefeningen.

Bewust bezig zijn met je gezondheid en vitaliteit.

Een programma afgestemd op jouw behoefte.

Juist nu!

Startdata:

zondag 10 januari 2021

woensdag 13 januari 2021

vrijdag 15 januari 2021

Start- en eind locatie: manege 't Oale Spoor Hellendoorn.

Heb je belangstelling of wil je meer informatie? Ga naar mijn contactpagina op de site [www.bewegen-natuurlijk.nl](http://www.bewegen-natuurlijk.nl) of mail naar [info@bewegen-natuurlijk.nl](mailto:info@bewegen-natuurlijk.nl)

De cursussen Mindful Run en Mind-Walk starten weer in maart.

De Fit-Walk kan weer doorgang vinden zodra de maatregelen vanuit het RIVM dit toe laten.

Momenteel vinden dus alleen de individuele- en duale trajecten en de online trainingen plaats.

#### Tips

Klop bij je werkgever aan om deel te kunnen nemen aan één van mijn programma's.

Ook de werkgever heeft er belang bij om werknemers in dienst te hebben die energie hebben en werkplezier ervaren. Bedrijven willen zich graag inzetten voor duurzame inzetbaarheid.

#### Quote

Zorg goed voor je lichaam  
Het is de enige plek waarin  
je altijd moet  
leven

