



Praktijk voor:
lichaamsgerichte traumaverwerking
psychosomatiek
ontspanning
coaching

Beste inwoners van Akersloot,

Ik ben **Andrea Kuijpers** en woon in Uitgeest.

Net zoals La Vida, en ook Move!, spreekt mij de holistische benadering enorm aan. Hierbij staat de mens in zijn geheel centraal. Het is mooi dat ik daar een steentje mag en kan toe bijdragen.

Sporten maakt mij intens gelukkig. Ik geef al 20 jaar verschillende groepslessen op een sportschool. De laatste jaren hou ik mij meer bezig met Body&Mind lessen. Deze les is een combinatie van verschillende stromingen binnen de yoga- pilates- en andere trainingsvormen.

Wilt u een sterk en soepel lichaam, zonder het te zwaar te belasten en gezellig in groepsverband sporten? Dan is **Body&Mind Fit** een uitermate geschikte les voor u. Bij deze training versterkt u al uw spieren en is de focus op uw houding, stabiliteit, geest en ademhaling.

Het fijne is dat **Body&Mind Fit** geschikt is voor alle leeftijden, maar bovenal voor de wat ouder wordende mens. Uw hoofd raakt lekker leeg en uw lichaam sterk & soepel binnen uw eigen mogelijkheden.

Op dinsdag 5 oktober is er een proefles gepland van 9.00 tot 10.00u. Mocht de animo voldoende zijn, wil ik graag wekelijks deze les gaan verzorgen.

Het is fijn wanneer u zich hiervoor aanmeld via info@move-akersloot.nl of even belt met Move!, telefoonnummer 0251-314447.

U komt toch ook? U bent van harte welkom!

Hartelijke groet,

Andrea Kuijpers

Churchillplein 1
1921 ET Akersloot
tel 0251 31 44 47
info@praktijklavida.nl
NL51INGB0663576393
t.n.v. P.R. Rozeman
K.v.K. 70647771