



Christel Zwemmer  
Lifecoaching | Mindfulness | Zelfcompassie

# Mindful Fit

**Beweeg- en bewustwordingsprogramma** van 6 weken in een kleine groep van minimaal 5 en maximaal 10 deelnemers op basis van Personal training, Yoga en Mindfulness in de natuur.

Voor wie zich mentaal en fysiek fit wil voelen en daar op een laagdrempelige en effectieve manier aan wil werken.

## Voor wie?

- Je wilt rust in je hoofd en rust in je lijf.
- Je wilt meer kracht en energie in je lijf ervaren.
- Je wilt zonder prestatiedruk sporten en ontspannen in de buitenlucht.
- Je wilt leren te ontspannen na inspanssen.

## Wat kun je verwachten?

Iedere sessie bestaat uit een uur personal training, passend bij jouw conditie van dit moment en opbouwend per sessie.

Aansluitend een uur rustgevende yoga en mindfulness oefeningen. Na iedere sessie zul je meer rust in je hoofd en lijf ervaren.

### Door wie?

Willem Griffioen  
Personal trainer

Christel Zwemmer  
Outdoor Lifecoach, Mindfulness- & Compassie trainer

### Investering

€ 150 inclusief een kortingsbon van € 15 op een Ayurvedische ontspanningsmassage van 1,5 uur bij praktijk Madana in Heemstede

### Aanmelden of meer informatie

[mindfulfit@christelzwemmer.nl](mailto:mindfulfit@christelzwemmer.nl)  
06 - 513 44 397

### Waar en wanneer?

Zes sessies van 2 uur op 3 mooie en afwisselende locaties.

Vrijdag 10 mei van 19.30 tot 21.30 uur:  
parkeerplaats NP Bleek & Berg, Bloemendaal

Vrijdag 17 mei van 19.30 tot 21.30 uur:  
parkeerplaats NP Bleek & Berg, Bloemendaal

Vrijdag 31 mei van 19.30 tot 21.30 uur:  
parkeerplaats NP Midden-Herenduin, Driehuis

Vrijdag 7 juni van 19.30 tot 21.30 uur:  
parkeerplaats NP Midden-Herenduin, Driehuis

Vrijdag 14 juni van 19.30 tot 21.30 uur:  
strandopgang IJmuiderslag, IJmuiden

Zaterdag 22 juni van 19.30 tot 21.30 uur:  
strandopgang IJmuiderslag, IJmuiden