



## Workshop ‘ Fietsen tussen de bloembollen: hoe krijg ik weer nieuwe energie?’

Vanaf de **eerste lentedag** organiseert Fiets4Fit Coaching de workshop ‘Fietsen tussen de bloembollen: hoe krijg ik weer nieuwe energie?’ voor mensen met een burn-out, spannings- en vermoeidheidsklachten, oververmoeidheid en mensen die na een ziekteperiode hun conditie weer op peil willen brengen.

Fietscoach Truus Alleman constateert dat velen het plezier in hun bestaan en soms het vertrouwen in hun eigen lijf zijn kwijtgeraakt. Het moe-zijn bederft meestal de zin om weer leuke dingen te gaan doen, waardoor het herstel bijna geen kans krijgt. Hoe is uw balans tussen inspanning en ontspanning? Wat zijn uw inspanningen en leveren die nieuwe energie op? Waar geniet u van?

Tijdens de kennismakingsworkshop kunt u ervaren wat fietsen in de Bollenstreek in combinatie met mental coaching voor u betekent. Truus Alleman helpt u bij het terugvinden van uw passie en ondersteunt u bij acties die voor echte veranderingen zorgen. En tijdens deze workshop kunt u een voorproefje nemen. We fietsen dan in een rustig tempo zodat we zoveel mogelijk kunnen genieten van de kleurrijke velden. Onderweg pauzeren we en onder het genot van een kopje koffie gaan we op zoek naar ‘nieuwe wegen’ om nieuwe energie op te doen. U bent van harte welkom om mee te doen aan deze actieve en enthousiasmerende workshop tussen de bloembollen, voor het kennismakingstarief van € 25. Zolang de bollenvelden in bloei staan, zijn er 2 keer per week workshops die starten in de Haarlemmermeer en daarbuiten, met steeds een andere route (hou de website in de gaten).

Wilt u door inspanning tot ontspanning komen en weer genieten? Geeft u zich dan op via [www.fiets4fit.nl](http://www.fiets4fit.nl) of bel 023 5269 599 / 06 511 720 77.



*“Zodra je de stap naar buiten maakt, verander je van binnen”*