

## Jaarplanning 2019

Februari

### **Mind-Walk Valentijn: With Love to Yourself**

Georganiseerd door: Marianne van Leeuwen

Startpunt: Praktijk-Coach Marianne, Bikkelen 2a, 6658 AS, Beneden-Leeuwen

Datum: 17 februari 2019 (Opgeven voor 15 februari 2019)

Tijd: 13:00 tot 16:00 uur

Aanvang: 12:30 uur

Kosten per persoon: €12,50

Maximaal aantal deelnemers: 10

Aanmelden: [praktijkmarianne@outlook.com](mailto:praktijkmarianne@outlook.com)

### Rebalance yourself with love.

Ga je mee naar buiten?

Je hoofd heerlijk leegmaken en je hart weer vullen met liefde? Liefde voor je omgeving, je naasten, maar vooral ook voor jezelf.

In de Flow van het wandelen doen we oefeningen met invloeden vanuit Yoga en Tai Chi, meditatie en ademhalingsoefeningen.

Durf jij je hart weer te laten vollopen met liefde?

- Trefwoorden: Mind-Walk, wandelen, natuur, mindfulness, meditatie

Maart

### **Mini-Retreat met Visionboard**

Georganiseerd door: Marianne van Leeuwen

Locatie: Praktijk-Coach Marianne, Bikkelen 2a, 6658 AS, Beneden-Leeuwen

Datum: 23 maart 2019 (Opgeven voor 18 maart 2019)

Tijd: 11:00 tot 16:00 uur

Aanvang: 10:30 uur

Kosten per persoon: €35,00 inclusief lunch, koffie, thee en materialen

Maximaal aantal deelnemers: 6

Aanmelden: [praktijkmarianne@outlook.com](mailto:praktijkmarianne@outlook.com)

Een retreat staat voor een periode waarin je tijd neemt voor jezelf, om te reflecteren, te verdiepen, te vertragen. Alle aandacht gaat even naar jou in plaats van je omgeving. De retreat staat in het teken van jouw doelstellingen visueel maken en bewegen, mediteren en mindfulness.

- Trefwoorden: Mindfulness, Visionboard, mediteren, ademhalingsoefeningen, bewegen

### **Informatieavond: Voedingssupplementen en CBD**

Georganiseerd door: Marianne van Leeuwen

Locatie: Praktijk-Coach Marianne, Bikkelen 2a, 6658 AS, Beneden-Leeuwen

Datum: 29 maart 2019 (Opgeven voor 27 maart 2019)

Tijd: 20:00 tot 21:30 uur

Aanvang: 19:30 uur

Kosten per persoon: Gratis inclusief koffie en thee

Maximaal aantal deelnemers: 20

Aanmelden: [praktijkmarianne@outlook.com](mailto:praktijkmarianne@outlook.com)

Wist je dat CBD ook onder voedingssupplementen valt? Wil jij hierover én over andere voedingssupplementen meer weten? Kom dan naar de presentatie die hierover gegeven zal worden. Waarom gebruik van voedingssupplementen wel of niet goed zou zijn voor je.

- Trefwoorden: voedingssupplementen, gezonde voeding, gezondheid

April

### **Release sportavond**

Georganiseerd door: Marianne van Leeuwen

Locatie: Praktijk-Coach Marianne, Bikkelen 2a, 6658 AS, Beneden-Leeuwen

Datum: 3 april 2019 (Opgeven voor 1 april 2019)

Tijd: 19:30 tot 21:00 uur

Aanvang: 19:00 uur

Kosten per persoon: Gratis

Maximaal aantal deelnemers: 15

Aanmelden: [praktijkmarianne@outlook.com](mailto:praktijkmarianne@outlook.com)

Wil jij kennis maken met verschillende sporten (waaronder Zumba® en Piloxing®), in anderhalf uur tijd? Dat kan met de release avond. Op deze avond worden er verschillende lessen gegeven van 20 tot 25 minuten per sport. Maak kennis met deze lessen afwisselend in kracht, cardio en niet te vergeten een FUN-factor.

- Trefwoorden: Zumba®, sporten, fitness, groepslessen, cardio

### **Zumba® Party; Thema: zonnig**

Georganiseerd door: Marianne van Leeuwen

Locatie: Praktijk-Coach Marianne, Bikkelen 2a, 6658 AS, Beneden-Leeuwen

Datum: 20 april 2019 (Opgeven voor 15 april 2019)

Tijd: 19:00 tot 20:30 uur

Aanvang: 18:30 uur

Kosten per persoon: €7,50 inclusief goodiebag

Maximaal aantal deelnemers: 12

Aanmelden: [praktijkmarianne@outlook.com](mailto:praktijkmarianne@outlook.com)

Een supergezellige anderhalf uur durende Zumba® Party met een zonnig tintje! Doe je mee?

- Trefwoorden: Zumba®, sporten, groepslessen, fitness, cardio

### **Informatie avond: “Angst en Stress”**

Georganiseerd door: Marianne van Leeuwen

Locatie: Praktijk-Coach Marianne, Bikkelen 2a, 6658 AS, Beneden-Leeuwen

Datum: 26 april 2019 (Opgeven voor 24 april 2019)

Tijd: 20:00 tot 21:30 uur

Aanvang: 19:30 uur

Kosten per persoon: Gratis (koffie en thee gratis bij binnenkomst)

Maximaal aantal deelnemers: 20

Aanmelden: [praktijkmarianne@outlook.com](mailto:praktijkmarianne@outlook.com)

Angst en stress. 2 verschillende begrippen, maar kunnen o zo kort op elkaar aansluiten. Heb jij hier hinder van of ken je iemand in jouw nabije omgeving en wil jij hier meer over weten? Kom dan naar deze avond. Hierin worden onder andere de begrippen uitgelegd en enkele basisregels voor omgang.

- Trefwoorden: angst, stress, gezondheid

Mei

### **Workshop: Handmassage**

Georganiseerd door: Marianne van Leeuwen

Locatie: Praktijk-Coach Marianne, Bikkelen 2a, 6658 AS, Beneden-Leeuwen

Datum: 3 mei 2019 (Opgeven voor 29 april 2019)

Tijd: 19:30 tot 22:00 uur

Aanvang: 19:00 uur

Kosten per persoon: €20,00 inclusief koffie en thee

Maximaal aantal deelnemers: 10

Aanmelden: [praktijkmarianne@outlook.com](mailto:praktijkmarianne@outlook.com)

Een hand- of voet massage is een weldaad voor je lichaam. Heerlijk ontspannend. Deze massages zijn ook heel goed toe te passen bij mensen die onrustig zijn of erg ziek zijn. Wil jij hier meer over weten of heb je nog vragen, kom dan gerust langs voor meer informatie of geef jezelf op voor de workshop.

- Trefwoorden: handmassage, voetmassage, ontspanning, wellness

### **Workshop: Voetmassage**

Georganiseerd door: Marianne van Leeuwen

Locatie: Praktijk-Coach Marianne, Bikkelen 2a, 6658 AS, Beneden-Leeuwen

Datum: 17 mei 2019 (Opgeven voor 13 mei 2019)

Tijd: 19:30 tot 22:00 uur

Aanvang: 19:00 uur

Kosten per persoon: €20,00 inclusief koffie en thee

Maximaal aantal deelnemers: 10

Aanmelden: [praktijkmarianne@outlook.com](mailto:praktijkmarianne@outlook.com)

Een hand- of voet massage is een weldaad voor je lichaam. Heerlijk ontspannend. Deze massages zijn ook heel goed toe te passen bij mensen die onrustig zijn of erg ziek zijn. Wil jij hier meer over weten of heb je nog vragen, kom dan gerust langs voor meer informatie of geef jezelf op voor de workshop.

- Trefwoorden: handmassage, voetmassage, ontspanning, wellness

Juni

### **Mini-Retreat: Zorg voor jezelf**

Georganiseerd door: Marianne van Leeuwen

Locatie: Praktijk-Coach Marianne, Bikkelen 2a, 6658 AS, Beneden-Leeuwen

Datum: 8 juni 2019 (Opgeven voor 3 juni 2019)

Tijd: 11:00 tot 16:00 uur

Aanvang: 10:30 uur

Kosten per persoon: €35,00 inclusief lunch, koffie, thee en materialen

Maximaal aantal deelnemers: 6

Aanmelden: [praktijkmarianne@outlook.com](mailto:praktijkmarianne@outlook.com)

Een retreat staat voor een periode waarin je tijd neemt voor jezelf, om te reflecteren, te verdiepen, te vertragen. Alle aandacht gaat even naar jou in plaats van je omgeving. De retreat staat in het teken van jouw doelstellingen visueel maken en bewegen, mediteren en mindfulness.

- Trefwoorden: Mindfulness, Visionboard, mediteren, ademhalingsoefeningen, huidverzorging

### **Informatieavond: De zin en onzin van sporten**

Georganiseerd door: Marianne van Leeuwen

Locatie: Praktijk-Coach Marianne, Bikkelen 2a, 6658 AS, Beneden-Leeuwen  
Datum: 19 juni 2019 (Opgeven voor 17 juni 2019)  
Tijd: 20:00 tot 21:30 uur  
Aanvang: 19:30 uur  
Kosten per persoon: Gratis inclusief koffie en thee  
Maximaal aantal deelnemers: 20  
Aanmelden: [praktijkmarianne@outlook.com](mailto:praktijkmarianne@outlook.com)

De zin en onzin van sporten. Waarom zou je dit wel of niet doen. Wat doet het met je lichaam als je dus wel of niet sport. Weet jij 't antwoord? Geef je op voor de informatieavond vind het antwoord.

- Trefwoorden: sporten, bewegen, gezondheid, welzijn, zelfzorg

### **Release sportavond**

Georganiseerd door: Marianne van Leeuwen  
Locatie: Praktijk-Coach Marianne, Bikkelen 2a, 6658 AS, Beneden-Leeuwen  
Datum: 26 juni 2019 (Opgeven voor 24 juni 2019)  
Tijd: 19:30 tot 21:00 uur  
Aanvang: 19:00 uur  
Kosten per persoon: Gratis  
Maximaal aantal deelnemers: 15  
Aanmelden: [praktijkmarianne@outlook.com](mailto:praktijkmarianne@outlook.com)

Wil jij kennis maken met verschillende sporten (waaronder Zumba® en Piloxing®), in anderhalf uur tijd? Dat kan met de release avond. Op deze avond worden er verschillende lessen gegeven van 20 tot 25 minuten per sport. Maak kennis met deze lessen afwisselend in kracht, cardio en niet te vergeten een FUN-factor.

- Trefwoorden: Zumba®, sporten, fitness, groepslessen, cardio

Juli

### **Informatieavond: Voeding (algemeen)**

Georganiseerd door: Marianne van Leeuwen  
Locatie: Praktijk-Coach Marianne, Bikkelen 2a, 6658 AS, Beneden-Leeuwen  
Datum: 17 juli 2019 (Opgeven voor 15 juli 2019)  
Tijd: 20:00 tot 21:30 uur  
Aanvang: 19:30 uur  
Kosten per persoon: Gratis inclusief koffie en thee  
Maximaal aantal deelnemers: 20  
Aanmelden: [praktijkmarianne@outlook.com](mailto:praktijkmarianne@outlook.com)

Algemene informatie over wat voeding is en wat voeding inhoudt. Wat is "goede voeding". Uitleg over onder andere eiwitten, vetten, vitaminen en mineralen.

- Trefwoorden: voeding, gezonde voeding, gezondheid, eten

Augustus

### **Workshop: Handmassage**

Georganiseerd door: Marianne van Leeuwen  
Locatie: Praktijk-Coach Marianne, Bikkelen 2a, 6658 AS, Beneden-Leeuwen  
Datum: 1 augustus 2019 (Opgeven voor 27 juli 2019)  
Tijd: 19:30 tot 22:00 uur  
Aanvang: 19:00 uur  
Kosten per persoon: €20,00 inclusief koffie en thee  
Maximaal aantal deelnemers: 10

Aanmelden: [praktijkmarianne@outlook.com](mailto:praktijkmarianne@outlook.com)

Een hand- of voet massage is een weldaad voor je lichaam. Heerlijk ontspannend. Deze massages zijn ook heel goed toe te passen bij mensen die onrustig zijn of erg ziek zijn. Wil jij hier meer over weten of heb je nog vragen, kom dan gerust langs voor meer informatie of geef jezelf op voor de workshop.

- Trefwoorden: handmassage, voetmassage, ontspanning, wellness

### **Workshop: Voetmassage**

Georganiseerd door: Marianne van Leeuwen

Locatie: Praktijk-Coach Marianne, Bikkelen 2a, 6658 AS, Beneden-Leeuwen

Datum: 7 augustus 2019 (Opgeven voor 3 augustus 2019)

Tijd: 19:30 tot 22:00 uur

Aanvang: 19:00 uur

Kosten per persoon: €20,00 inclusief koffie en thee

Maximaal aantal deelnemers: 10

Aanmelden: [praktijkmarianne@outlook.com](mailto:praktijkmarianne@outlook.com)

Een hand- of voet massage is een weldaad voor je lichaam. Heerlijk ontspannend. Deze massages zijn ook heel goed toe te passen bij mensen die onrustig zijn of erg ziek zijn. Wil jij hier meer over weten of heb je nog vragen, kom dan gerust langs voor meer informatie of geef jezelf op voor de workshop.

- Trefwoorden: handmassage, voetmassage, ontspanning, wellness

September

### **Informatieavond: Voeding in relatie tot sporten**

Georganiseerd door: Marianne van Leeuwen

Locatie: Praktijk-Coach Marianne, Bikkelen 2a, 6658 AS, Beneden-Leeuwen

Datum: 11 september 2019 (Opgeven voor 9 september 2019)

Tijd: 20:00 tot 21:30 uur

Aanvang: 19:30 uur

Kosten per persoon: Gratis inclusief koffie en thee

Maximaal aantal deelnemers: 20

Aanmelden: [praktijkmarianne@outlook.com](mailto:praktijkmarianne@outlook.com)

Informatieavond over voeding. En welke voedingsstoffen zijn nou zo belangrijk als je (veel) sport. Wat heb je nodig om je lichaam goed te kunnen onderhouden/verzorgen bij sporten.

- Trefwoorden: voeding, gezonde voeding, gezondheid, eten

### **Release sportavond**

Georganiseerd door: Marianne van Leeuwen

Locatie: Praktijk-Coach Marianne, Bikkelen 2a, 6658 AS, Beneden-Leeuwen

Datum: 25 september 2019 (Opgeven voor 23 september 2019)

Tijd: 19:30 tot 21:00 uur

Aanvang: 19:00 uur

Kosten per persoon: Gratis

Maximaal aantal deelnemers: 15

Aanmelden: [praktijkmarianne@outlook.com](mailto:praktijkmarianne@outlook.com)

Wil jij kennis maken met verschillende sporten (waaronder Zumba® en Piloxing®), in anderhalf uur tijd? Dat kan met de release avond. Op deze avond worden er verschillende lessen gegeven van 20 tot 25 minuten per sport. Maak kennis met deze lessen afwisselend in kracht, cardio en niet te vergeten een FUN-factor.

- Trefwoorden: Zumba®, sporten, fitness, groepslessen, cardio

Oktober

**Zumba® Party; Thema: Halloween**

Georganiseerd door: Marianne van Leeuwen

Locatie: Praktijk-Coach Marianne, Bikkelen 2a, 6658 AS, Beneden-Leeuwen

Datum: 5 oktober 2019 (Opgeven voor 1 oktober april 2019)

Tijd: 19:00 tot 20:30 uur

Aanvang: 18:30 uur

Kosten per persoon: €7,50 inclusief goodiebag

Maximaal aantal deelnemers: 12

Aanmelden: [praktijkmarianne@outlook.com](mailto:praktijkmarianne@outlook.com)

Een supergezellige anderhalf uur durende Zumba® Party met een griezelig effect! Doe je mee?

- Trefwoorden: Zumba®, sporten, groepslessen, fitness, cardio

**Mini-Retreat: Loslaten en balans**

Georganiseerd door: Marianne van Leeuwen

Locatie: Praktijk-Coach Marianne, Bikkelen 2a, 6658 AS, Beneden-Leeuwen

Datum: 19 oktober 2019 (Opgeven voor 14 oktober 2019)

Tijd: 11:00 tot 16:00 uur

Aanvang: 10:30 uur

Kosten per persoon: €35,00 inclusief lunch, koffie, thee en materialen

Maximaal aantal deelnemers: 6

Aanmelden: [praktijkmarianne@outlook.com](mailto:praktijkmarianne@outlook.com)

Een retreat staat voor een periode waarin je tijd neemt voor jezelf, om te reflecteren, te verdiepen, te vertragen. Alle aandacht gaat even naar jou in plaats van je omgeving. De retreat staat in het teken van jouw doelstellingen visueel maken en bewegen, mediteren en mindfulness.

- Trefwoorden: Mindfulness, mediteren, ademhalingsoefeningen, gezondheid, zelfzorg

November

**Informatieavond: Voeding in relatie tot gewichtsbeheersing**

Georganiseerd door: Marianne van Leeuwen

Locatie: Praktijk-Coach Marianne, Bikkelen 2a, 6658 AS, Beneden-Leeuwen

Datum: 20 november 2019 (Opgeven voor 18 november 2019)

Tijd: 20:00 tot 21:30 uur

Aanvang: 19:30 uur

Kosten per persoon: Gratis inclusief koffie en thee

Maximaal aantal deelnemers: 20

Aanmelden: [praktijkmarianne@outlook.com](mailto:praktijkmarianne@outlook.com)

Informatieavond over voeding. Welke voedingsstoffen zijn nou zo belangrijk als je wil afvallen, aankomen of juist heel veel moeite hebt om op gewicht te blijven. Wat heb je nodig om je lichaam goed te kunnen onderhouden/verzorgen.

- Trefwoorden: voeding, gezonde voeding, gezondheid, eten

December

**Zumba® Party; Thema: Kerst**

Georganiseerd door: Marianne van Leeuwen

Locatie: Praktijk-Coach Marianne, Bikkelen 2a, 6658 AS, Beneden-Leeuwen

Datum: 7 december 2019 (Opgeven voor 2 december 2019)

Tijd: 19:00 tot 20:30 uur

Aanvang: 18:30 uur

Kosten per persoon: €7,50 inclusief goodiebag

Maximaal aantal deelnemers: 12

Aanmelden: [praktijkmarianne@outlook.com](mailto:praktijkmarianne@outlook.com)

Een supergezellige anderhalf uur durende Zumba® Party met een Noordpools tintje! Doe je mee?

- Trefwoorden: Zumba®, sporten, groepslessen, fitness, cardio

