



energiek experiment

♥ Wakker-schud- momentje



We beginnen de dag vaak op de automatische piloot.

Door een speelse beweging te koppelen aan het opstaan, geef je jezelf een frisse start. Wiebel, schud of dans jezelf wakker. Zet je lijf in beweging en je hoofd volgt vanzelf.

Laat je inspireren door de voorbeelden op de website. Heb je een vraag? Neem contact op. Vinden we leuk!

het **Aha!lab**
maakt het
lastige luchtig

Marleen Noordergraaf

Wendy Kock

trainer, coach en trainingsacteur

www.aha-lab.nl

info@aha-lab.nl

