

Stress de Baas met Ademhaling, Yoga en Coaching op een unieke locatie in de Algarve.

Datum: 14 t/m 17 maart 2025

Locatie: Algarve, Portugal

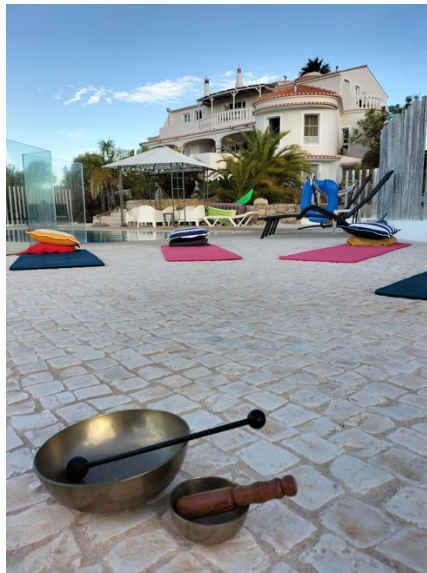
Ervaar je regelmatig stress en zoek je naar manieren om beter met deze gevoelens om te gaan?

Wij, Marieke (coach, therapeut) en Wendy (yoga docente) organiseren in het voorjaar een midweek in de Algarve. Tijdens deze midweek ontdek je krachtige technieken om je stressniveau te verlagen en een gevoel van rust en welzijn te bevorderen.

Tijdens deze dagen combineren we ademhalingsoefeningen, yoga en coaching om jou te begeleiden op een pad naar een gezonder en meer gebalanceerd leven.

Wat kun je verwachten?

- **Ademhalingstechnieken:** Leer verschillende ademhalingsoefeningen die je helpen om je geest te kalmeren en te ontspannen. Bewust ademen is een krachtige tool die je overal kunt toepassen, op elk moment van de dag.
- **Yoga Sessies:** Geniet van dagelijkse yoga-sessies die zijn ontworpen om spanning los te laten en lichaam en geest met elkaar te verbinden. Deze sessies zijn toegankelijk voor alle niveaus, van beginners tot gevorderden.
- **Coaching en Persoonlijke Ontwikkeling:** Ontvang waardevolle inzichten en begeleiding van onze ervaren coach. We verkennen verschillende strategieën om stress te beheersen, persoonlijke doelen te stellen en positieve veranderingen in je leven aan te brengen.



Voor wie is deze midweek?

Deze midweek is geschikt voor iedereen die op zoek is naar manieren om stress te verminderen en een betere balans in het leven te vinden. Of je nu een drukke professional bent, een druk gezinsleven leidt, of gewoon meer wilt leren over

zelfzorg, deze dagen bieden waardevolle tools en technieken die je kunt toepassen in je dagelijks leven.

Waarom deelnemen?

- Verbeter je algehele welzijn en mentale gezondheid
- Leer waardevolle vaardigheden om stress te verminderen
- Ontdek een ondersteunende gemeenschap van gelijkgestemde deelnemers
- Creëer een persoonlijk actieplan voor duurzame verandering

Meld je aan!

Ben je klaar om de eerste stap te zetten naar een stressvrij leven? Meld je vandaag nog aan voor deze unieke vierdaagse workshop en geef jezelf de kans om te herstellen, te groeien en te bloeien.

Kijk voor meer informatie en aanmelden op <https://www.maer-coaching.nl/in-Portugal/4-dias-de-mimos/>