

Update 12-9-2020

Een verrassing voor de donderdaggroep van de rugfitles 😊

Aanstaande donderdag en vrijdag ben ik weer voor een cursus op pad. Ja, ook nu blijf ik mezelf scholen, verbeteren.

Hierom zal Piet (kennen jullie hem nog? 😊) aanstaande donderdag 17 september mijn rugfitles over gaan nemen. Ik wens de deelnemers al vast veel plezier met deze les!



Nieuw bedrijf als OERsterk Coach.



In de komende periode zal ik me ook veel bezig gaan houden met mijn nieuw op te zetten bedrijf als OERsterk Coach waarin ik me (vooralsnog) vooral zal gaan richten op mensen met Diabetes type 2 en mensen met ernstig overgewicht. Daar heb ik al veel ervaring mee en daar ligt op dit moment mijn affiniteit.

Ik ben daar ook weer boekjes over aan het schrijven:

- In 10 stappen DiaBetes De Baas en
- In 10 stappen Obesitas en Overgewicht Opgelost.

De begeleiding zal dus gaan om leefstijlcoaching waarbij niet alleen voeding en beweging een centrale rol spelen, maar ook zeker het onderdeel ontspanning en weten wat de bron van de ziekte is. Deze ligt vaak veel dieper verborgen dan alleen in het fysieke lijf. Het heeft ook vaak een emotionele lading of het zit in een meer cognitief bewustzijn. Zelfs een disbalans in het spiritueel bewustzijn kan de wortel van het probleem zijn. Om dit uit te zoeken en mensen daarmee van hun klachten af te helpen lijkt me een geweldig proces. Ik heb dus ook bij deze 'aandoeningen' mij

blikveld in de laatste jaren verbreed. Ook tijdens de opleiding als OERsterk Coach kwamen deze aspecten steeds weer aan het licht. Het is niet alleen dat lichaam en geest met elkaar verbonden zijn, maar de ziel speelt ook een belangrijke rol. Dus alleen kijken naar het fysieke lichaam heeft bij een volledige genezing in mijn ogen geen enkele zin. Ik houd van deze verdieping in mijn vak. Ook dit is weer een onderdeel van mijn reis door het leven. Steeds weer breder DURVEN kijken.



Waarom deze doelgroepen?

Veel mensen willen afvallen. Ze wegen (relatief) te zwaar.

Vorig jaar had [50,1 procent](#) van alle volwassenen matig of ernstig overgewicht. De cijfers liegen er niet om. Dit lijkt me voldoende om aan te mogen pakken 😊. Genoeg werk.

Unique Corona nieuwsbrief nummer 43 (12-9-2020)

Het is een wereldwijd probleem. Experts spreken al van 'globesitas'.

Een gezond gewicht is het gevolg van een gebalanceerd immuunsysteem, wat weer het gevolg is van de juiste leefstijl. Dus wanneer ik dit uit ga zetten help ik niet alleen mensen van hun huidige probleem af, maar dit zal tevens resulteren in een verbeterd immuunsysteem, waardoor ook andere ziekten minder kans krijgen de kop op te steken. We weten allemaal wel dat mensen met ernstig overgewicht en diabetes type 2 ook een verhoogde kans op het krijgen van andere aandoeningen zoals hart & vaatziekten. Dit komt door het metabool syndroom. Maar ik ga dit dus heel breed aanpakken.

Hierbij komt o.a. ook **spiertesten** om de hoek kijken. Leren naar je lichaam te luisteren. Die weet namelijk ALTIJD het antwoord. Niet je brein 😊. Ook al denken heel veel mensen dit nog steeds wel.

Dus ook daarin ga ik me de komende maanden verder scholen voor een verdere verdieping. Ik heb daar enorm veel zin in.

Omdat ik mijn focus dus de komende maanden op deze cursussen en workshops ga leggen zal ik waarschijnlijk tot december verder geen nieuwe workshops plannen bij Unique Therapie.

Daarom nu voorlopig de **LAATSTE KANS** om je op te geven voor de workshop **'LEREN SPIERTESTEN'**

Voor meer informatie over deze workshop klik op [spiertesten](#)

Voor inschrijfformulier spiertesten klik [hier](#)

zaterdag 19 en zondag 20 september 12.00 – 17.00 uur

dinsdag 22 en woensdag 23 september 12.00 – 17.00 uur

inschrijven kan tot woensdag 16 september!

En voorlopig de **LAATSTE KANS** om je op te geven voor de workshop **'IN 1 DAG JE VITALITEIT OPTIMALISEREN'**

Voor meer informatie over deze workshop klik [hier](#)

Druk op [inschrijfformulier](#) om u in te schrijven

Zaterdag 24 oktober 2020 9.30 – 17.00 uur inloop 9.00 uur

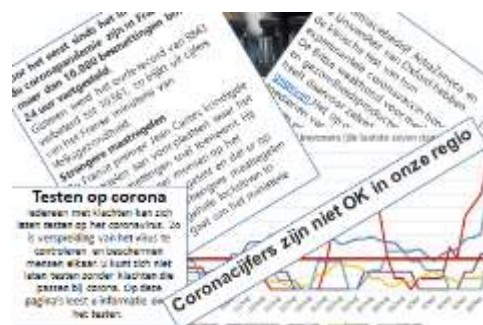


**Even nalezen
wat we precies
moeten testen**

IS CORONA HET SLECHTSTE OF HET BESTE DAT ONS OIT IS OVERKOMEN?

hoe zal deze corona crisis straks in de geschiedenisboeken staan? Ik denk dat er te lezen zal staan dat de corona crisis zowel het slechtste als beste is geweest wat de mensheid ooit is overkomen.

De SLECHTE kant van de corona crisis kun je in alle nieuwsberichten lezen, horen, zien en ervaren. Journalisten beleven hun 'finest moment' in het vinden van nog meer ellende. (daarom lees ik geen krant 😊)



Unique Corona nieuwsbrief nummer 43 (12-9-2020)

De GOEDE kant komt langzaam maar zeker aan het licht voor degenen die het zien:

- We redden de aarde en dus onszelf met minder CO2 en stikstof uitstoot en een sterk teruglopend grondstofverbruik.
- Betere verdeling van rijkdom en armoede. De eerste bonussen van topmensen zijn al geschrappt.
- Gelijke kansen voor iedereen met een basisinkomen voor iedereen.
- Langzaam wordt het 'ik-denken' vervangen door een 'wij-gemeenschap' waarbij we elkaar helpen.
- Mensen zullen de extreme opgefokte stress niet meer accepteren na deze periode van loutering.
- Nieuwe fase van de mensheid in bewustwording, zingeving en spiritualiteit, wat leidt tot meer rust, mooie verbindingen en geluk.
- De nieuwe fase wordt ook ingezet door het verhogen van de trilling, zowel persoonlijk als van de aarde.



Ik had eerder aangegeven in een

nieuwsbrief dat Henk Fransen

gratis webinars ging geven over het verhogen van je trilling. [Maar...](#)

Hier bericht van Henk Fransen:

'Mijn twee gratis online-bijeenkomsten 'Verhoog je trilling' waren zo snel volboekt dat ik nog vier extra bijeenkomsten heb gepland. En ook deze waren in enkele uren alweer volgeboekt! Dat spijt me oprecht voor de mensen die mee wilden doen, maar te laat waren'.

Wel een teken dus dat hier heel veel mensen mee bezig zijn. Hieronder heb ik nog wel een oefening van Henk Fransen gezet die uit zijn cursus Zhineng komt. Het is zijn favoriete oefening om mensen te helpen naar zelfgenezing.

KORTOM; we groeien door deze crisis naar een veel menselijkere samenleving waarin het doorgeschoten kapitalisme tot stilstand komt.

WELKOM IN DEZE PRACHTIGE NIEUWE WERELD!

De meest favoriete oefening van Henk Fransen

Ik heb Henk Fransen 2 weken geleden persoonlijk mogen ontmoeten. Hij doet nagenoeg geen persoonlijke consulten meer, maar ik mocht toch bij hem komen voor een gesprek. Een bijzondere man. Waarom ik op zijn invitatie ben ingegaan? Ik ben nog steeds zoekende wie ik ben, wat ik echt wil gaan doen met mijn leven? Die vraag speelt al een aantal jaar bij me. Het lijkt of ik niet echt tot de bron kan komen. Mijn gedachte was dat ik wellicht wat blokkades in mijn lijf (opgeslagen in mijn cellen zoals bij iedereen) heb die mij toch nog wat in de weg staan om mijn volledige potentieel te leven. Klinkt wellicht voor menigeen wat zweverig, maar zo zie ik het helemaal niet. Juist nu in deze corona-periode en alles wat wij (Piet en ik) de laatste maanden hebben doorlopen komt die vraag des te meer naar voren. Ik was oprecht heel verbaasd dat Henk me uitnodigde om me te helpen. Een bijzondere ervaring met een heel bijzondere man. Na de sessie was me wel veel duidelijk geworden en heb verschillende opdrachten van hem meegekregen waar ik mee aan de

Unique Corona nieuwsbrief nummer 43 (12-9-2020)

slag ga. Er zit heel veel wijsheid in deze man. En dat is anders dan puur kennis. Ik kan nog heel veel van hem leren.

Wat ik tevens zo mooi vind aan Henk is dat hij oprecht mensen wil helpen naar een hogere trilling. Dit is wat we in mijn ogen met zijn allen nodig hebben. Zo ook de aarde.

Zoals ik ook in mijn vele workshops en cursussen heb verteld ben ik nu ruim 10 jaar geleden aan een reis begonnen die nooit ophoudt. Meer een reis naar binnen. Deze reis wordt steeds spannender en ook leuker.

Hieronder de oefening van Henk Fransen. Hij zegt hier zelf het volgende over:

'De oefening waar ik zelf veel aan gehad heb sinds ik hem leerde, is afkomstig uit de Zhineng, de zogenaamde 'oosterse oefeningen voor zelfgenezing'. Ik heb deze en nog tal van andere oefeningen geleerd van de Chinese Zhineng-leraar Xie Chuan. En niet voor niets staat juist deze oefening op mijn site in de categorie 'Meest bekeken berichten'. Zhineng kan je helpen om élk aspect van je leven of

lichaam naar een hoger plan te tillen, **of je nu ziek bent of gezond!** Via de link hieronder leer je hoe je je geest kunt gebruiken om een aspect van je lichaam sterker en gezonder te maken. je kunt de oefening bijvoorbeeld regelmatig doen om je darmen te ondersteunen, je hoofd rustig te maken of je hart te sterken.'



[Klik hier voor deze bijzondere oefening.](#)

Vitaily en Eden Reforestation Projects

Ik heb het in de vorige nieuwsbrieven al eerder gehad over de voedingssupplementen van Vitaily.

Behalve dat het een goed idee is om deze supplementen voor je eigen gezondheid te gebruiken wil ik tevens hierbij mededelen dat Vitaily sinds deze week een samenwerking met de internationale organisatie Eden Reforestation Projects is aangegaan.

Eden Reforestation Projects zorgt wereldwijd voor werkgelegenheid en herstelt gezonde bossen door jaarlijks miljoenen bomen te planten. Ook zorgen ze voor onderhoud en bescherming van bestaande bossen.



Unique Corona nieuwsbrief nummer 43 (12-9-2020)

In onderstaande afbeelding zie je een inspirerend voorbeeld van Eden Projects in Madagaskar (voor én na). Een mooi resultaat!



Ik vind dit echt een superactie. Op deze manier werken we dus niet alleen aan onze eigen gezondheid, maar steunen ook de gezondheid van moeder aarde. Daarmee indirect dus ook weer je eigen gezondheid en die van de medemens. Want zoals ik al eerder heb gemeld is het groen belangrijk om te kunnen (over)leven. Zij zorgen voor de zuurstof die wij als energiebron nodig hebben.

Wat doet Vitaily dan met dit project?

Voor elke maand dat u Vitaily besteld zal Vitaily een boom kopen. Dit doen ze dan met terugwerkende kracht. Dus wanneer u al een pakket heeft besteld, zullen ook voor dat pakket nog bomen worden gekocht en geplant. Hoe mooi is dat?

Het betekent dus dat per maandoos Vitaily één boom zal worden plant. Dus dagelijkse vitaliteit voor u en vitaliteit voor de aarde.



Ik heb niet vanwege Vitaily een boom als Logo gekozen. Mijn jonge boom staat voor nieuw leven, vitaliteit en gezondheid. Wel toepasselijk nu dus dat juist met Vitaily er allemaal nieuwe bomen worden geplant. Deze zorgen allemaal voor nieuw leven, vitaliteit en gezondheid.

Wil je jouw lijf en leven optimaliseren door je lichaam te geven wat het nodig heeft? Bestel dan nu ook jouw pakket en steun tevens het project Eden.

3 verschillende opties om Vitaily te bestellen:

Maandpakket:	klik op Vitaily-basis-maand	voor slechts € 2,- per dag	1 boom / box
Kwartaalpakket:	klik op Vitaily-basis-kwartaal	voor slechts € 1,75 per dag	3 bomen / box
Jaarpakket:	klik op vitaily-basis-jaar	voor slechts € 1,50 per dag.	12 bomen / box



Nieuws van Juglen Zwaan

Bewezen: bewerkt voedsel maakt ziek

We wisten het natuurlijk al lang, maar het is nu wetenschappelijk bewezen: bewerkt voedsel maakt ziek! Het onderzoek van het type [systematische review](#) is afgelopen maand gepubliceerd in de British Journal of Nutrition. Om tot deze conclusie te komen hebben onderzoekers 183.000 deelnemers tot wel 19 jaar lang gevolgd. De uitkomst van het onderzoek liegt er niet om; bewerkt voedsel kan zorgen voor een hoge bloeddruk, een hoge suikerspiegel en een hoge cholesterolwaarde. Het is dan ook onbegrijpelijk dat het Voedingscentrum niks doet aan de enorme hoeveelheden bewerkte vulling in de supermarkt. UNICEF maakte de afgelopen week bekend dat driekwart van de kinderproducten [in de supermarkt](#) ongezond is. Het Voedingscentrum reageerde daarop door te adviseren dat het beter is om kinderen vaker groente voor te schotelen. Waarom het Voedingscentrum geen stokje steekt voor alle suikerrijke kinderproducten in de supermarkt, blijft nog altijd een raadsel. Aanvullend heb ik (Juglen) zelf nog een nieuwtje voor UNICEF, ook driekwart van de producten voor volwassenen in de supermarkt is ongezond.



Meer plantaardig eiwit eten gezond

Volgens [een nieuwe studie](#) in de British Medical Journal is het verstandig om de eiwitinname wat op te voeren. (noot van Iñez: [in de workshop In 1 dag je vitaliteit optimaliseren leer je exact hoeveel eiwitten je nodig hebt per dag](#)) Mensen die de nadruk leggen op het binnenkrijgen van voldoende eiwitten hebben een lagere kans op een vroege dood. Zeker als het gaat om plantaardige eiwitten. Een extra 3% energie uit plantaardige eiwitten per dag ging gepaard met een 5% lager risico op overlijden door alle oorzaken en door cardiovasculaire ziektes. Deze bevindingen kunnen belangrijke gevolgen hebben voor je gezondheid. Als je de inname van dierlijke eiwitten vervangt door plantaardige, kun je daarmee extra gezonde jaren aan je leven toevoegen.

Slaaptekort maakt je een sociale zombie



Zweedse onderzoekers ontdekten dat slaperigheid een [negatieve invloed](#) kan hebben op je sociale leven. Wanneer je overdag erg slaperig bent heeft dat een negatieve invloed op je cognitieve vermogens. De onderzoekers stelden vast dat wanneer je overdag vermoeid bent, je motivatie een stuk lager is en ook je sociale gedrag eronder heeft te lijden. Al snel werd duidelijk dat je sociale leven hierdoor achteruit kan gaan. De onderzoekers

durven dan ook te stellen dat een tekort aan slaap kan leiden tot eenzaamheid. Dus op tijd naar bed vanavond! (noot van Iñez: [er wordt heel veel geld besteed aan \(ongezonde\) slaapmiddelen. Wanneer u te kampen heeft met het niet goed in slaap kunnen komen of niet goed kunnen doorslapen, heeft LR misschien een betere oplossing voor u. De Nightmaster van LR is een natuurlijk product wat u een betere slaap geeft en is te vinden in \[de webshop van LR.\]\(#\)](#))

Haver en rogge tegen leverontsteking

In Finland [ontdekte men](#) dat de vezeltjes in haver en rogge het microbiom van je darm positief kunnen beïnvloeden. Hierdoor kan afvallen in de hand worden gewerkt, maar bovenal kunnen leverontstekingen afnemen. Zemelen hebben blijkbaar het vermogen om een gunstig klimaat in de darm te creëren door de groei van nuttige microben toe te laten nemen. Het aantal Lactobacillusbacteriën nam flink toe in de havergroep, terwijl de Bifidobacteriën toenamen in de roggegroep. Hierdoor veranderde de galzuurproductie in positieve zin, wat leidde tot een verbeterde cholesterolstofwisseling. De vezels verbeteren de productie van korteketenvezuren, wat leidt tot een verbeterde darmwand, minder leverontsteking en zelfs een hogere aanmaak van tryptofaan. Tryptofaan is weer de grondstof van serotonine, een natuurlijk antidepressivum.

Toename wetenschappelijke manipulatie door corona

De redacties van The Lancet en de New England Journal of Medicine [doen openlijk](#) hun beklag. Het blijkt namelijk dat ze onder druk gezet worden door farmaceutische bedrijven. Deze bedrijven zijn



financieel zo machtig dat ze druk kunnen uitoefenen, waardoor misleidende studies in de betreffende tijdschriften worden gepubliceerd. Zeker in dit tijdperk van corona, zijn de belangen groot. Vele farmaceutische bedrijven zijn erop gebrand dat hun medicijn op de voorgrond wordt gezet. De redactieleden noemen de gang van zaken **crimineel**. Het toont aan dat geld nog altijd de hoofdrol speelt. Wie betaalt, bepaalt. Het grote probleem is dat medicijnen waarvan de patenten zijn verlopen, worden weggedrukt,

maar medicijnen waarvan de patenten nog gelden (waar dus goed aan verdiend kan worden) worden op de voorgrond gezet. (noot van Iñez: [dit heb ik meerdere malen meegemaakt met de diabetespatienten die ik aan het begeleiden ben geweest. Vaak zijn deze mensen verplicht van medicijn te veranderen terwijl ze 'goed gingen' op het medicijn wat ze gebruikten. Ook dit dus allen uit winstbejag.](#)) Veel wetenschappers blijken [een dubbele pet](#) op te hebben en zichtbare of onzichtbare banden met de farmaceutische industrie te hebben. Recent hebben honderden wetenschappers hun naam gezet onder [een document](#) waarin twijfel werd geuit over de integriteit van een in The Lancet gepubliceerde studie.

Banden artsen met farmacie komen vaker voor dan gedacht

Ook in de The British Medical Journal was het raak. Een [recente studie](#) in dit blad maakt melding van de financiële banden tussen leiders van invloedrijke professionele medische organisaties in de Verenigde Staten, Big Pharma en andere medische-industriebedrijven. De onderzoekers ontdekten dat 80% van de artsen in het bestuur van deze organisaties banden had met de industrie. Dit is erg zorgwekkend, want je kunt maar beter niet in de handen bijten die je voeden. Ander onderzoek [stelde vast](#) dat het financieren van studies door belanghebbende bedrijven de uitslag van het onderzoek sterk kan beïnvloeden. Dus: wiens brood men eet, diens woord men spreekt.

Psychische gevolgen coronamaatregelen niet mals

Inmiddels wordt duidelijk dat de lockdown enorme gevolgen kan hebben voor ons psychische welzijn. Een recente studie stelde vast dat het aan huis gekluisterd zitten kan zorgen voor een toename van [angst en stress](#). De onderzoekers maken zich dan ook ernstige zorgen, zeker omdat er sprake is van een mogelijke tweede golf. De psychische schade kan dan mogelijk niet te

overzien zijn. Zij vinden dat overheden meer rekening moeten houden met de psychische behoeftes van de mens. De mens is niet gemaakt om in een isolement te leven. Vooral de zwakkeren in onze samenleving hebben hier onder te lijden. (noot van lñez: zoals eerder genoemd zijn mensen sociale wezens en hebben behoefte aan aanraking en knuffelen. Ook belangrijk voor het aanmaken van het hormoon oxytocine, wat vertrouwen geeft) Ook bij versoepelingen kunnen angsten nog steeds tot schrijnende niveaus oplopen. De onderzoekers pleiten er dan ook voor dat de overheid voor deze groep meer moet doen.



Biologische voeding in de lift

Om af te sluiten nog wat positief nieuws: de omzet van biologische speciaalzaken is [de afgelopen jaren](#) toegenomen. De ondernemers verwachten dit jaar een ongekeerde groei. Waarschijnlijk is dat het gevolg van het coronavirus. Veel mensen worden zich bewust van de relatie tussen voeding en gezondheid, waardoor er gezonder wordt gegeten. Arts Rob Elens is zelfs de website [Zelfzorg COVID-19](#) begonnen om mensen in te lichten over de relatie tussen voeding, vitamines, leefstijl en COVID-19. Het is hem een doorn in het oog dat de overheid zich vooral focust op mondkapjes, sociale afstand en handenwassen, terwijl de relatie tussen voeding, vitamines en leefstijl en het immuunsysteem al vaak door wetenschappers is onderzocht.

R in de maand

De zomer zit er bijna weer op. De bladeren gaan al weer verkleuren en vallen van de bomen. Op naar een winterse rustperiode. In het verleden werd het dan weer tijd voor een extra vitamine C pilletje en het 'gevreesde' lepeltje levertraan. Ik kan me dat nog herinneren als de dag van gister.

Ik doe nog steeds regelmatig bestellingen bij zowel Bonusan als bij LR. Wanneer u denkt voedingssupplementen nodig te hebben of hierin advies wilt ontvangen kunt u uiteraard altijd bij me terecht.

Om een eventuele 2^e golf van Corona, maar ook een andere griep de baas te zijn is het verstandig om extra Vitamine D, vitamine C, magnesium, resveratrol e.d. in huis te hebben en te consumeren.

Voor de griep heeft LR speciale producten die je immuunsysteem zou kunnen helpen.

- Cistus Incanus Thee
- Cistus Incanus capsules
- Aloe Vera Drinkinggel Immune Plus
- Colostrum
- En nog veel meer



NIEUW bij Unique:

U kunt al deze producten terugvinden op de [webshop van LR](#)

U kunt dan thuis gewoon uw bestelling doen en het naar uw eigen adres laten bezorgen.

Makkelijker kunnen we het niet voor u maken. U hoeft dus niet langs te komen naar Unique Therapie om uw bestelling op te halen. Gemak dient de mens ☺

Aloe Vera Drinking Gel Immune Plus

Drie-voudige plus voor jouw immuunsysteem

1. VERSTERKT bestaande immuuncellen
2. ACTIVEERT het immuunsysteem
3. STIMULEERT de werking van het immuunsysteem

Colostrum

Deze capsules bevatten de eerste moedermelk van de koe, die het kalf alles geeft wat het nodig heeft. Super om je darmen te optimaliseren! (in je darmen zit 80% van je immuunsysteem)



Cistus Incanus

Cistus Incanus is een struik en groeit op magnesiumrijke gronden in Zuid-Europa.

Het lichaamseigen afweersysteem werkt ononderbroken. De capsules verrijkt met vitamine C en zink dragen bij aan de normale functie van het immuunsysteem.

Piet en ik drinken thuis regelmatig deze kruidenthee!

Klik op [LR CATALOGUS](#) om via onze website de catalogus te kunnen bekijken.

De mogelijkheid om de LR producten thuis te bestellen via de [webshop van LR](#) is **nieuw**.

Ook nu geldt dat wanneer u advies wilt ontvangen over bepaalde producten of wil weten waar u het meest bij gebaat bent, dan wil ik u uiteraard graag van dienst zijn.

U kunt dan een afspraak met mij maken bij

Unique Therapie aan de

Provincialeweg 302 te Zaandam

Mobiel: 06-29088180

e-mail: inezplaatsman@gmail.com

Niet alleen voor inwendig gebruik heeft LR mooie producten, maar ook zeker voor uitwendig gebruik. Allemaal puur natuurlijke producten waar je je gehele badkamer mee kunt vullen. Ook deze producten zijn allemaal op in de [webshop van LR](#) te vinden.

Wanneer u een bestelling plaatst en dat komt richting de € 180,- dan raad ik u zeker aan om even contact met me op te nemen, want dan zijn er hoge kortingen mogelijk

Agenda Unique Therapie:

Rugfitlessen (elke week) :

Maandag	15.30 – 16.30 uur	(VOL)
Woensdag	17.30 – 18.30 uur	(nog 3 plaatsen beschikbaar)
Donderdag	16.30 – 17.30 uur	(nog 1 plaats beschikbaar)

Deze week voor de donderdaggroep dus een verrassende les van PIET 😊

Workshop Spiertesten (vanwege groot succes meerdere data voor deze workshop)

Voor meer informatie over deze workshop klik op [spiertesten](#)

Voor inschrijfformulier spiertesten klik [hier](#)

NIEUWE DATA!

zaterdag 19 en zondag 20 september	12.00 – 17.00 uur
dinsdag 22 en woensdag 23 september	12.00 – 17.00 uur

Cursus in 10 weken je gezondheid in eigen hand

Voor meer informatie betreffende deze cursus klik [hier](#)

Druk op [inschrijfformulier](#) om u in te schrijven

Maandag	14-9 t/m 13-11	19.00 – 20.15 uur
Dinsdag	15-9 t/m 14-11	9.00 – 10.15 uur



Workshop Juno Burger: The Invitation bij de Lichtplaats

Zaterdag 10 oktober 14.00 – 16.30 uur inloop 13.30 uur

Opgeven voor deze workshop via Edith: interesse? Stuur dan een mail naar Yogastudiolicht@ziggo.nl

Workshop je eigen biopolarisator maken: door Rineke van den Berg **NIEUW!**

Zaterdag 17-10 14.00 – 17.00 uur
inloop vanaf 13.30 uur

Wordt gegeven in de Groene Bark Unit 270,
Provincialeweg 302 te Zaandam

Geef je op voor deze workshop door een mail te sturen naar inezplaatsman@gmail.com

Of bel/ app naar 06-29088180.

Informatie en inschrijfformulier ook te vinden
[op je eigen biopolarisator maken](#)



Vitaliteitscursus ONLINE te volgen bij Richard de Leth

Voor meer informatie klik op [vitaliteitsformule training](#)

Workshop in 1 dag je vitaliteit optimaliseren

Voor meer informatie over deze workshop klik [hier](#)

Druk op [inschrijfformulier](#) om u in te schrijven

Zaterdag 24 oktober 2020 9.30 – 17.00 uur inloop 9.00 uur **NIEUW!**



Therapie en massage op afspraak

Op maandag, woensdag, donderdag en vrijdag

Afspraak maken kan door een mail te sturen naar

inezplaatsman@gmail.com

Of bel/ app naar 06-29088180



Voedingssupplementen en andere online producten

3 verschillende opties om Vitaily te bestellen:

Maandpakket:	klik op Vitaily-basis-maand	voor slechts € 2,- per dag	1 boom / box
Kwartaalpakket:	klik op Vitaily-basis-kwartaal	voor slechts € 1,75 per dag	3 bomen / box
Jaarpakket:	klik op vitaily-basis-jaar	voor slechts € 1,50 per dag.	12 bomen / box

ALOE VERA productlijn van LR

Klik op de [LR CATALOGUS](#) om de catalogus te kunnen bekijken

Klik op [webshop van LR](#) om uw bestellingen te kunnen plaatsen

Lieve, Gezonde groet

Piet en Iñez