

## Zelfcoaching en relaxatie op de dolfijnenreis Met Ellen Poppe



Sataya een heerlijke plek om te connecteren met de dolfijnen en het ritme van de natuur, en .... jezelf natuurlijk. Geef diepte aan deze ervaring door zelfcoaching, yoga en relaxatie momenten en gezond eten. Kom een week energie bijtanken!

### **Dolfijnen & Zelfcoaching**

Leef in het 'hier en nu' en gebruik de zelfcoach kaarten om aan je persoonlijke ontwikkeling te werken. De coache van Visible bridges, Steven Clemminck zorgen voor een vrijblijvend uitwisselmoment.



## Yoga en relaxatie

Dagelijks kan je rust vinden in de les ontspanningsyoga. Ellen Poppe geeft een relaxatiemoment gebaseerd op yoga, shiatsu en energetisch werk. Ze volgt al 30 jaar les bij Manipura en wil haar kennis met jullie delen.

