

Oktober 2013

Deze 3 daagse heeft mij geholpen om mijn energieniveau te verhogen, stilte en rust in mijzelf te vinden en heeft ervoor gezorgd dat ik elke ochtend start met Yoga en een korte meditatie. En dat dit echt geen uren hoeft te kosten, slechts 15-20 minuten.

Dit alles in een prachtige omgeving met fantastisch biologisch eten en zeer kundige trainers die de theorie die ze aanreiken zelf leven. Het is geen kunstje dat je aangeleerd krijgt, het zijn handreikingen en je kiest zelf of je er verder mee gaat.

Myrjam Burgers-Gerritsen
HRD professional ING