

NATURELly



Herbronnen

Beste {{voornaam}}, herbronnen is een prachtig vlaams woord. Dit heb ik beleefd in de Ardennen waar ik in januari 10 dagen gekookt heb in een retraite boerderij. Ik had heel erg behoefte om mijn handen te laten wapperen en dat heb ik geweten tijdens deze vrijwilligersklus. Met een team vrijwilligers onder leiding van een kok, kookten we 2x per dag een volledig veganistische maaltijd voor 50 personen.

Kilo's en kilo's groente wassen en snijden en dat verwerken tot de meest pure gerechten. Ik vond dat echt heerlijk om te doen. En natuurlijk was de natuur prachtig en het contact met de mede vrijwilligers inspirerend.

In het afgelopen najaar had ik geregeld het gevoel een marketingmachine te zijn.

Daar, tijdens een prachtige wandeling, visualiseerde ik dat mijn deur open staat voor wie zich wil laven aan mijn kennis, coaching of keuken. En vooral doen waar ik goed in ben en vreugde uit haal (dankje Lida) en dat is mijn docentschap, een gezellige nieuwsbrief schrijven en lekker koken, kom jij binnenkort eens langs?



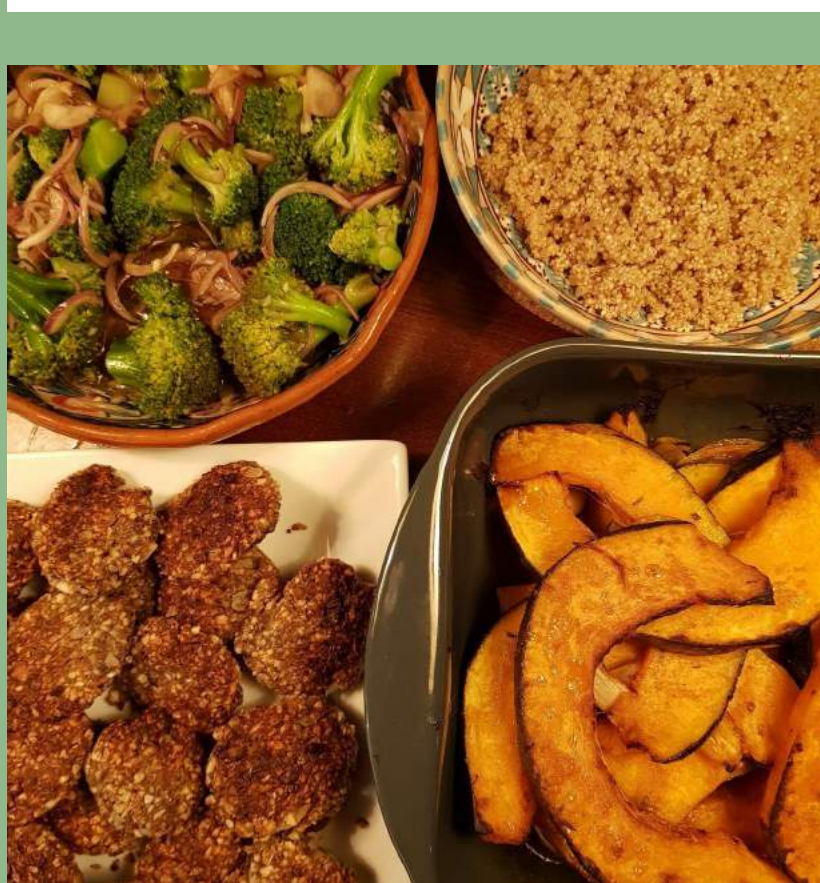
Tip

Vraag jij je weleens af, hoe doe ik dat nu, gezonder eten? Kijk eens naar wat je drinkt. Met zwarte koffie/groene thee, wijn en frisdrank geef je je lichaam telkens een impuls tot verteren. Terwijl je lichaam met water en kruidenthee vocht en rust krijgt die je nodig hebt. Neem het liefst warm water want koud is zo'n schok. Zie je door de bomen het bos niet meer? Maak een afspraak voor een consult, dan kijk ik met je mee. Klik [hier](#) voor het maken van een afspraak.



Teamdag, alle neuzen dezelfde kant op

Na 2 jaar thuiswerken is er geen betere manier dan er met je team tussenuit. Een workshop volgen die inspireert, een nieuwe manier van werken bespreken, elkaar weer vinden in persoonlijk contact. In combinatie met een heerlijke uitgebreide lunch en workshop, kun je vergaderen in ons pand. Een nieuwe start maken? Klik [hier](#) voor meer informatie of [neem contact op](#).



Vanavond veganistisch

Steeds meer mensen eten veganistisch. Vanwege dierenwelzijn, het milieu of omdat ze vinden dat melk niet voor mensen is. Omdat er geen zuivel, vlees of ei in een veganistische maaltijd zit, gebruik je peulvruchten, noten en verschillende granen voor plantaardige eiwitten. Vanuit de natuurvoeding zijn er geen beperkingen en eet ik wel af en toe vlees, zuivel en eieren. Door steeds meer gevarieerd te eten, groente in de hoofdrol, is een maaltijd zomaar ineens veganistisch. Op deze foto zie je een voorbeeld.

Broccolisalade, geroosterde pompoen, quinoa en notenballetjes. Wil je het recept, [mail me!](#)



Het mag weer, kom je gezellig een workshop volgen?

Nu alle maatregelen losgelaten zijn, kunnen we weer aan de slag op de Bredaseweg met workshops en cursussen. Er is nieuw en vertrouwd aanbod. Neem nu het weer kan iemand mee of kom alleen en ontmoet anderen.

Puur koken met essentiële oliën

Lunchen, ruiken, genieten en leren! Miriam van Mira Mi Beauty & Well-Being, well-Being Therapeut en expert in Doterra essentiële oliën, leert je over de werking van deze oliën op onze lichaam en geest. Naturelly verwerkt ze in gerechten die gebaseerd zijn op de pijlers van de natuurvoeding. [Lees meer.](#)

Een gezonde relatie met eten

Gezond eten, makkelijker gezegd dan gedaan en zeker om het vol te houden. Deze dag leren we een basis gezonde en duurzame voeding. Door oefeningen krijg je inzichten over je gedachten over je lichaam, je struggles, je patronen. En starten we met trainen van wilskracht.

[Lees meer.](#)

Vaker Vegetarisch

Vleesvervangers zijn booming in de supermarkt, maar zijn deze eigenlijk gezond? Tijdens deze workshop leer je over de samenstelling van een gezonde vegetarische maaltijd. [Lees meer.](#)



Steun de verpakkingsvrije winkel en ontvang een cadeaubon van Naturelly

Ken je de verpakkingsvrije winkel [Elemental](#) op Stek in Breda al? Als je het nog niet kent, ga eens langs, dit is een geweldig initiatief! Je vult je eigen potten en flessen met biologische producten. Zo zorgen we voor minder plastic in de wereld.

Om de winkel nog meer te verbeteren is een zelftap systeem nodig. Daar is een crowdfundingactie voor. Omdat ik het werk van Luara zo belangrijk vind en dit wil ondersteunen, ontvang je dit weekend een cadeaubon van Naturelly voor het bedrag dat je doneert (tot 20 februari 24:00 uur maximaal €42,50 per persoon, meer doneren mag).

Om te doneren, [klik hier!](#)

Agenda

Meer info via [deze link](#)

19 maart 11:00 - 13:30 uur

Puur koken met essentiële oliën

23 maart 19:00 - 21:30 uur

Workshop Vaker vegetarisch

9 april 10:00 - 16:00 uur

1 daagse cursusdag 'een gezonde relatie met eten'.

20 april 19:00 - 21:30 uur

Workshop Eenvoudig duurzamer koken

11 mei 9:30 - 16:30 uur

(6 dagen, 1x per maand)

Cursus De Bewuste Voedingscoach binnenkort via www.nemacademy.nl

Via een [Mail](#) geef je je meteen op!



Deze e-mail is verzonden aan {{email}}. • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#). • U kunt ook uw [gegevens inzien en wijzigen](#). • Voor een goede ontvangst voegt u info@naturelly.nl toe aan uw adresboek.