

NATURELLE



Welkom

Beste {{voornaam}}, heb jij in de afgelopen maand bij mij een workshop gevolgd? Ik heb enorm veel plezier beleefd om deelnemers te ontvangen en te inspireren. Wat ik ook bijzonder vind, zijn alle nieuwe ontmoetingen. Sinds ik er met 2 benen ingestapt ben, ontmoet ik wekelijks nieuwe mensen. Eén ervan is Lydie, deelnemer aan een workshop, die met mijn website aan de slag is gegaan. Daarnaast ga ik nieuwe samenwerkingen aan die leiden tot mooie nieuwe creaties. Ook daar lees je meer over. Kortom een bruisende tijd met veelbelovends in het vooruitzicht. Met warme groet, Elly



Boost jouw kennis in een workshop

Eenvoudig duurzamer koken? In de workshops krijgen deelnemers veel tips. Hoe zet je dat om in actie? Ook daar besteden we aandacht aan, want veranderen vraagt iets van je. Of het nu gaat om vaker vegetarisch koken, verpakkingsvrij of lokaal inkopen, alles begint bij de eerste stap. Misschien is dat voor jou op je fiets stappen en uitproberen of eerst meer lezen op internet. Of nog een andere workshop volgen. Voor de workshops van 15 en 22 november samen is de investering € 75,00. Lees [hier](#) meer over de verschillende workshops.



Start een gezonde relatie met eten

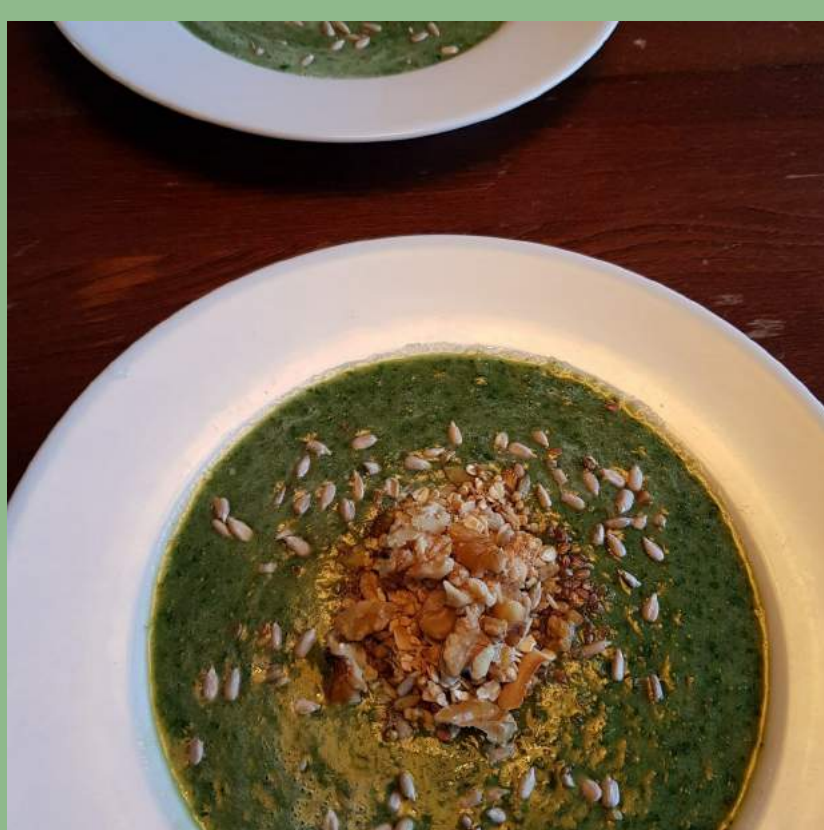
Wil jij 2022 goed beginnen?

Tijdens de feestdagen helemaal los, dan heeft gezond toch geen zin! In januari beginnen we weer met gezond. Herkenbaar toch deze gedachten, de struggles met eten en gezonde voornemens?

In een cursus van 6 woensdagavonden gaan we aan de slag met jouw relatie met eten. We gaan leren, ervaren, proeven en beleven. Naast dat je leert over gezonde voeding die wel is vol te houden en geen dieet is, leer je veel over je eigen mindset. Samen met psychologe Lida van der Aa en natuurvoedingsadviseur Elly Punselie ga je aan de slag in een groep van maximaal 12 personen. Investering € 295,00 en aanmelding voor 1 januari € 275,00.

Gratis kennismakingsworkshop 15 december en 12 januari.

Cursusdata: 19 januari, 2 februari, 23 februari, 16 maart, 6 april en 18 mei. [lees hier meer](#) of vraag nu vast informatie, [stuur een mail](#) of [bel](#).



Boerenkool smoothie ontbijt

De eerste boerenkool komt van het land. Echt winters en bevat enorm veel vitamines en mineralen. Om de dag gelijk met een portie groente te beginnen maak eens een groen ontbijt. De schil van de peer en de zaden bevatten veel vezels en de honing van je lokale imker heeft een ontstekingsremmende werking. Helaas is de honing uit de supermarkt verhit en bewerkt en verliest daardoor zijn geneeskrachtige werking. De moeite waard om op je fiets op zoek te gaan.

Voor 2 personen:

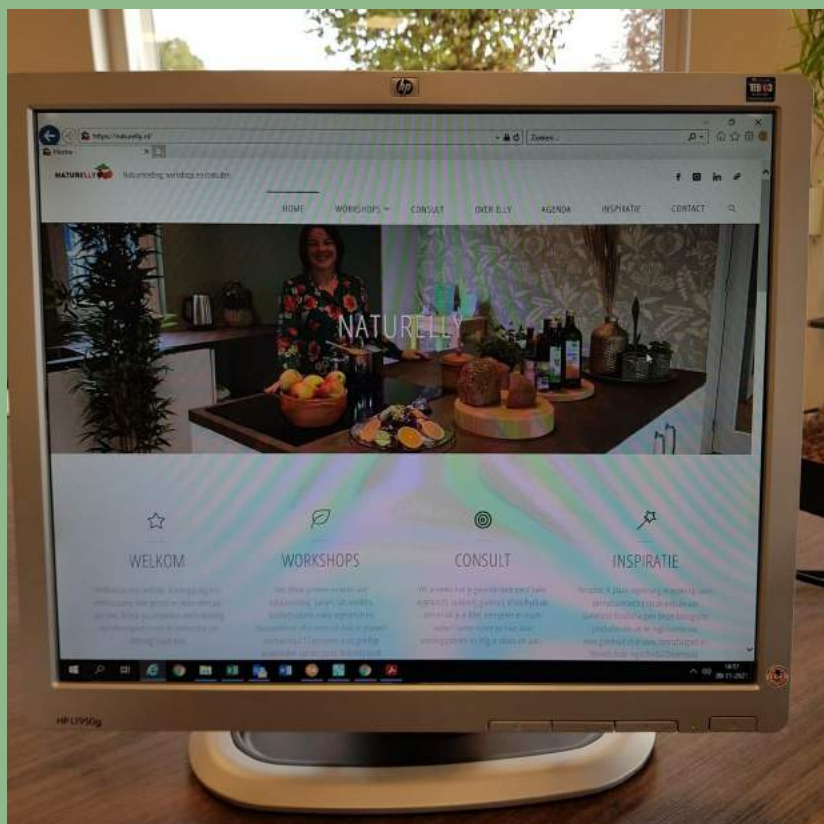
100 gram boerenkool

1 peer ongeschild in stukken

een groot glas water

een eetlepel rauwe honing van de lokale imker

Doe je ingredienten in een blender of gebruik de staafmixer. Serveer in een diep bord met lijnzaad, zonnebloempitten en eventueel nog wat muesli. Een fijne dag gewenst!



Nieuwe website

Een oplettende deelnemer van een workshop zag dat mijn site verouderd was. En inderdaad deze heb ik ooit zelf ontworpen in een ingewikkeld programma en stond op een oude pc die nauwelijks aan de praat te krijgen is. Binnen no-time heeft Lydie van www.amerweb.nl voor mij een Wordpress site gemaakt, en nu kan ik met gemak aanpassingen doen zodat de site telkens up to date is. [Kijk maar eens rond!](#)



Gezondheid is noodzaak

Hoewel de besmettingen torenhoog zijn, wordt er nog steeds nauwelijks aandacht besteed aan gezonder leven. En dit terwijl de oplossing ligt in een beter immuunsysteem voor jou zelf en een gezond milieu voor de aarde. Vraag jij je weleens af, hoe doe ik dat nu, gezonder leven? Ga eens met mij rond de tafel en laten we eens kijken naar jouw vitaliteit. Klik [hier](#) voor het maken van een afspraak.



Deze e-mail is verstuurd 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.