



Zeelws *Vitaal*
natuurcoaches - mind & body

GEZOND ZIJN & GEZOND BLIJVEN

coaching in en met de Zeeuwse natuur – mind & body

Contact met de natuur maakt het verschil

Zeeuwse elementen zoals ruimte, rust, groen en water beïnvloeden de gezondheid positief. Een natuurlijke omgeving maakt dat je je gelukkiger, gezonder, vitaler en creatiever voelt en dat is winst, nog voordat de coach zijn werk doet.

Om gezond te zijn en gezond te blijven is het nodig om in beweging te komen, letterlijk en figuurlijk.

In plaats van coaching vanachter een bureau, waarbij je tegenover elkaar zit, ga je naar buiten, de Zeeuwse natuur in.

- *Je komt letterlijk en figuurlijk in beweging.*
- *Het is makkelijker om dieper op onderwerpen in te gaan.*
- *Een gesprek buiten biedt de ruimte voor stiltes en overpeinzingen.*
- *De natuur werkt rustgevend, waardoor je beter in staat bent om te luisteren naar je gevoel.*
- *De buitenlucht kan je hoofd letterlijk leegblazen.*

Ontdek de levenslustige, vitale versie van jezelf

We willen allemaal de gezondste, beste versie van onszelf zijn en blijven. In balans zijn, zowel fysiek als mentaal, is een belangrijke voorwaarde voor een vitaal gevoel. Een vitaal mens blijft langer gezond, voelt zich sterk en fit, geniet meer van het leven en is tot veel in staat.

Neem de stap en ontdek met een coach van Zeeuws Vitaal de levenslustige, vitale versie van jezelf: www.zeeuwsvitaal.nl.



Zeeuws Vitaal: voor mind & body

Zeeuws Vitaal is een platform van verschillende typen Zeeuwse coaches die de Zeeuwse natuur als platform gebruiken voor hun coachingstrajecten. Ieder op hun eigen manier, aangezien ze verschillende disciplines hebben waarbinnen mind & body een positieve draai en balans kunnen ervaren.

De coaches van Zeeuws vitaal helpen je om gezond te zijn en gezond te blijven. Hij of zij kan je inspireren en praktische handvatten aan je mee geven. Hoe? Dat doet iedere coach van Zeeuws Vitaal op een eigen manier, zodanig dat het past bij wat jou zou helpen.

Voor de verschillende vitaliteitsgebieden: beweging, voeding, mindset balans heeft Zeeuws Vitaal een coach.



Waar de coaches van Zeeuws Vitaal je mee kunnen helpen



*beter slapen
energieker worden
nee zeggen
fit worden
positieve gedachtes
beter communiceren
minder uitstellen
gezonder eten
vitaler zijn
zingeving vinden
eenzaamheid*

