



Essentie in leefstijl

Ontdek, ervaar en optimaliseer jouw gezondheid

Wil jij het maximale uit je gezondheid en leven halen?

Doe mee met dit unieke leefstijlretreat onder medische begeleiding, gebaseerd op de meest recente wetenschappelijke inzichten.

Wat maakt dit weekend speciaal?

In 3 dagen krijg je essentiële inzichten in de belangrijkste leefstijlpijlers en ervaar je hoe je deze kunt toepassen in jouw leven voor een optimale gezondheid.

Ervaar:

Conditiemeting en bepaling trainingszones (inspanningstest)
Workshop krachttraining
Koude en hitte blootstelling voor een fysieke en mentale prikkel
Innerlijke rust en focus middels mindfulness technieken
Gezonde en smaakvolle maaltijden
Coaching in het stellen van effectieve persoonlijke leefstijldoelen
Creëren van gezonde routines
Sociale verbindingsmomenten
De kracht van een natuurlijke omgeving
Overnachting op locatie

Leer:

Tijdens inspirerende lezingen over voeding, beweging, ontspanning en slaap.
Over je eigen lichaam middels meting van lichaamssamenstelling, inspanningscapaciteit en eventuele bloedanalyse.

Experts:

Huisartsen, Leefstijlcoach, Personal Trainer, Yoga&Meditatie docent.

9-10-11 mei & 24-25-26 mei
Amstenrade - Zuid Limburg

Speciale Aanbiedingen:

- Kom je samen met iemand? Ontvang een duo-korting
- Extra natuurbeleving? Korting bij overnachting in een glamping tent

**Pak deze kans om jouw gezondheid te optimaliseren voor nu en later!
Schrijf je in voor dit leefstijlweekend en zet de eerste stap richting de fitste versie van jezelf.**

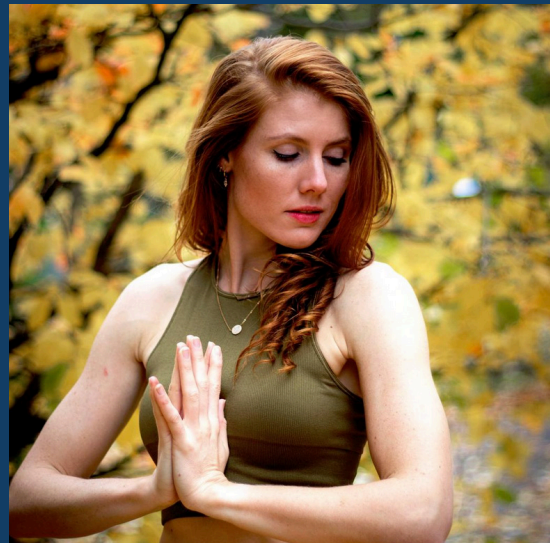




David van Eerd

Huisarts en gediplomeerd leefstijlcoach. Door werkervaring in de cardiologie en sportgeneeskunde en een achtergrond als topsporter weet hij hoe je beweging optimaal inzet als medicijn, of je doel nu een marathon is of fit blijven om op latere leeftijd nog het maximale uit het leven te halen. Zowel duursport als krachtsport met én zonder gewichten behoren tot zijn aandachtsgebieden.

Door werk als basisarts in de psychiatrie en eigen ervaringen in de harde wereld van de topsport heeft hij ook geleerd hoe belangrijk het is om naast een fit lijf ook mentaal in balans te zijn. Verder heeft hij als docent bij vereniging Arts & Leefstijl en leefstijlcoach binnen de Gecombineerde Leefstijlinterventie (GLI) ervaring met leefstijlgeneeskunde in alle facetten en coaching op effectieve en duurzame leefstijlveranderingen.



Loes Verkuijen

Huisarts met een focus op leefstijl- geneeskunde, gediplomeerd yoga-, meditatie- en HIIT docent. Al enkele jaren runt zij in de huisartspraktijk een leefstijlspreekuur waar ze door middel van een holistische aanpak gericht op voeding, beweging, slaap, het doorbreken van patronen en ontspanning mensen helpt in optimale gezondheid een vervullend leven te leiden. Deze kennis combineert ze met aandacht voor het zetten van de juiste intenties en connectie met anderen, wat onder andere naar voren komt in haar yoga, breathwork en mindfulness lessen. Loes voltooide haar yoga teacher training in 2019 in Bali en is gediplomeerd in power yoga, vinyasa yoga, yin yoga and yin-yang yoga. Daarnaast geeft ze High intensity interval trainingen en bootcamp lessen, voor de combinatie van een sterke geest in een gezond lichaam.





Overnachting

Hommerter Hofke is een karakteristieke bed & breakfast in Limburgse stijl. Lage deurtjes, eikenhouten vloeren, vakwerkmuren met leemstuc, je vindt het allemaal terug in deze karakteristieke hoeve uit 1790 voorzien van modern comfort.

In de weide achter de B&B is het goed toeven tussen de fruitbomen, bij de vuurput, in de kas of bij de zwembijver. Voor meer informatie zie hommerterhofke.nl



Optie 1: privé b&b kamer. Je slaapt in een kamer met tweepersoonsbed en eigen badkamer met toilet.

Optie 2: je slaapt als duo in een b&b kamer en deelt een ruim tweepersoonsbed en badkamer.

Optie 3: je slaapt met twee personen in een luxe en ruime glamping tent in de weide met daarin twee losse eenpersoons bed. Vlakbij de tent, naast de zwembijver, is een toilet met wastafel en een verwarmde buitendouche.

Kosten

Optie 1:

Overnachting solo in b&b kamer: kosten € 989,-

Optie 2:

Overnachting als duo in b&b kamer: € 849,- p.p.

Optie 3:

Overnachting solo in duo tent: € 779,-

Optioneel toe te voegen:
Uitgebreid bloedonderzoek
met belangrijke markers voor lange termijn gezondheid

Extra nacht in B&B incl ontbijt: €90

Aanmelden:
vóór 10 april 2024 via info@lijfarts.net
Maximaal 8 deelnemers per weekend



Wat is inbegrepen:

Overnachtingen

Maaltijden

Onbeperkt koffie/thee/water

Lezingen, workshops en fysieke testen op het gebied
van voeding, beweging, slaap en ontspanning

Sessies in sauna en ijsbad

Privé coachingsessie door leefstijlarts

Verbinding met andere deelnemers rond het kampvuur

Goodiebag

