



# DETOX WEEKEND

## Wellness and Balance Lifestyle

*Verzorgd alles op het gebied van Beauty and Wellness behandelingen en organiseert verschillende Detox weekenden in SintMaartensbrug.*

TWEE DAGEN REINIGEND ETEN, YOGA, MEDITATIE, WORKSHOPS EN WELLNESS IN COMBINATIE MET HET SFEERVOLLE LUXE APPARTEMENT IN LANDGOED ANNA'S PARCK IN DE PRACHTIGE OMGEVING, MAKEN DIT TOT EEN HEERLIJK WEEKEND. RICHT JE AANDACHT DEZE DAGEN HELEMAAL OP JEZELF EN GEEF JE LICHAAM EN GEEST RUST. ALLERLEI ASPECTEN VAN DETOXEN EN YOGA KOMEN AAN BOD: VOEDING, LEEFSTIJL, RUST EN BEWEGING.

*Genieten in een luxe omgeving bij Landgoed Anna's Parck.*

DIT WEEKEND GA JE 2 DAGEN REINIGEND ETEN MET SPECIAAL SAMENGESTELDE SAPPEN, BOORDEVOL VITAMINES EN MINERALEN. JE KUNT OOK KIEZEN VOOR MILDVASTEN. JE KRIJGT VAN ONS EEN BEGELEID AFBOUW- EN OPBOUW PROGRAMMA VOOR THUIS: 7 DAGEN VOOR- EN 7 DAGEN NA HET WEEKEND.

JE VOLGT IN HET WEEKEND EEN VOEDINGSWORKSHOP MET TIPS EN TRICKS VOOR GEZONDE VOEDING EN EEN DETOX JE LEVEN WORKSHOP OVER LEEFSTIJL EN YOGA.

Tijdens dit Detox weekend krijg je ook een heerlijke detox facial behandeling en een lichaams modderpakking, dit reinigt de huid fantastisch! Tevens kan je bijboeken voor een massage of cupping behandeling.

1

### DETOX WEEKEND

Geef je op voor

Zaterdag 25 Februari

Zondag 26 Februari

2

### DETOX WEEKEND

Geef je op voor

Zaterdag 4 Maart

Zondag 6 Maart

3

### DETOX WEEKEND

Geef je op voor

Zaterdag 11 Maart

Zondag 12 Maart



#### Geeske Hoeks

Docent Traditionele Tantra, Yoga, Dans Mediatie, Massage en Ademtechnieken.



#### Angelika van Sebille

Natuurgeneeskunde & klassieke homeopathie bij Hypocrates.



#### Anouck Schopman

Schoonheidsspecialist e, visagist en browstylist, wellness coach en Eigenaresse van Wellness and Balance

IEDEREEN KRIJGT GIFSTOFFEN BINNEN VIA  
BESPOTEN VOEDSEL, CHEMISCHE TOEVOEGINGEN  
IN ETEN, COSMETICA, LUCHTVERVUILING EN  
MEDICIJNEN.

OOK STRESS VERZUURT HET LICHAAM.

ALS ER MEER GIFSTOFFEN BINNENKOMEN DAN JE  
LICHAAM KAN VERWERKEN, WORDEN DIE  
OPGESLAGEN IN JE LICHAAM, MET ALLERLEI  
KLACHTEN ZOALS VERMOEIDHEID EN  
SPIJSVERTERINGSPROBLEMEN TOT GEVOLG.  
DOOR TE DETOXEN HELP JE JE LICHAAM OM  
WEER OPTIMAAL TE FUNCTIONEREN EN KRIJG JE  
MEER ENERGIE.



Yoga en Body Shape lessen ondersteunen de afvoer van afvalstoffen en ontspannen je zenuwstelsel waardoor je lichaam tot rust kan komen. Naast de fysieke voordelen ondersteunt yoga ook een mentaal detox effect waardoor het makkelijker wordt inzicht te krijgen in denkpatronen die je belemmeren om voluit van het leven te genieten.

Meld je aan bij Wellness and Balance, Je ontvangt een aanmeldingformulier.

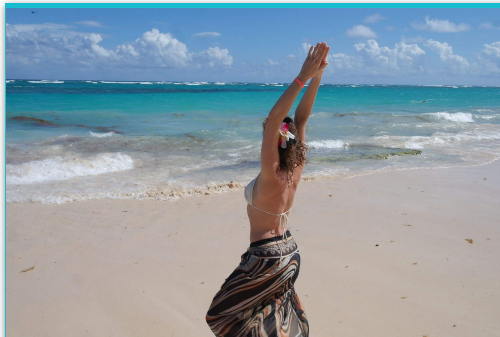
[www.wellnessandbalance.nl](http://www.wellnessandbalance.nl)  
[info@wellnessandbalance.nl](mailto:info@wellnessandbalance.nl)

Of neem contact op met Anouck Schopman  
06-51716424



#### Landgoed Anna's Parck in Sint maartensbrug

Landelijk genieten in een van onze vijf heerlijk ruim opgezette 4-sterren vakantieappartementen nabij de zee en duinen, midden tussen de bloembollen, pittoreske dorpjes en de gezellige gemeente Schagen in de nabijheid van het bekende Schoorl, Callantsoog, Bergen, Alkmaar, Sint Maartenszee, maar ook Den Helder en Amsterdam liggen binnen de bereikbaarheid. Dit is uw perfecte hide-away om u even terug te trekken voor een heerlijke rust-vakantie in een landelijke en klassieke boeren omgeving omringd door rijk geurende bloemenvelden.



# WEEKEND WONDER DETOX



## SAMENVATTING

- EEN OVERNACHTING IN DE 4 STERREN APPARTEMENT OP LANDGOED ANNA'S PARCK
- VERSE BIOLOGISCHE GROENTE- EN VRUCHTENSAPPEN EN DEELNAME AAN DE VOEDINGSWORKSHOP (BIJ HET DETOXEN)
- FACIAL DETOX BEHANDELING
- YOGALESSEN
- DAGELIJKSE MEDITATIE
- BEGELEIDE WANDELING
- BODYSHAPE LESSEN
- LICHAAMS MODDER/ALGEN PAKKING
- PERSOONLIJKE INFORMATIE EN BEGELEIDING
- CREATIEVE MIDDAG

**Voor € 295,- per persoon**

## BEHANDELINGEN BIJ TE BOEKEN:

CUPPING MASSAGE RUG / BENEN € 45,-

MASSAGE SCHOULDERS / RUG / BENEN € 50,-

**BIJ AANMELDING GAARNE ALLE  
PERSOONLIJKE GEGEVENS INVULLEN.**

Meld je aan bij Wellness and Balance, Je ontvangt een aanmeldingformulier.

[www.wellnessandbalance.nl](http://www.wellnessandbalance.nl)  
[info@wellnessandbalance.nl](mailto:info@wellnessandbalance.nl)

