



OCHTEND

09:00 **KOFFIE**

09:30

Intro mindfulness
intro persoonlijke succes uitrusting
intro voeding en stress

12:30 **HEALTHY LUNCH**

MIDDAG

13:30 Stiltewandeling op het strand

14:00 **VERDIEPING**

- persoonlijke slagkracht vergroten
- persoonlijk lifestyle advies
- mindfulness

15:30 **BOOTCAMP**

AVOND

16:00 **SPLASH & BBQ**