

Woensdag 11 oktober 2017, Dames verwenavond!

Vele van jullie hadden zich opgegeven voor deze avond, wat een opkomst.  
De consulente van Mylène beauty heeft ons kennis laten maken met heerlijke crèmes lekkere geuren en we kregen ook een proefje mee.

Silvia Terlien Schilperoord liet ons even werken, kom in beweging met wat eenvoudige oefeningen die je ook thuis kunt oefenen, goed voor de winterdagen.

Een korte training van Wilma Houdijk, mind fulness, zorgde er voor dat we ons bewust konden zijn van je gedachte op dat moment, en je zorgen los te laten.

Er was ook een hand en hoofd massage waar ook veel belangstelling voor was.

Ook nog een lekkere bonbons en natuurlijk ook gezonde paprika reepjes met een heerlijke yoghurt saus.

Het was een avond die zeker voor herhaling vatbaar is.

Annie van Doorn