

**20<sup>e</sup> Editie**  
Oktober 2016



actief bewegen in een ontspannen sfeer

## IN DEZE NIEUWSBRIEF:

1. Fairway to Fashion succes!
2. Kerstvakantie
3. Mindfulness app
4. Wist u dat?

## KERSTVAKANTIE

De kerstvakantie (ja, er zijn al vragen over gesteld) is van 24 december 2016 tot en met 8 januari 2017.



De lessen beginnen dan weer op maandag 9 januari 2017. Het lesrooster blijft in principe hetzelfde.

## WIST U DAT?

Vergeleken met vijf jaar geleden is de hoeveelheid omega-3 in kweekzalm gehalveerd. De oorzaak ligt bij de kwekerijen; het voer dat de zalm krijgt is steeds meer plantaardig. Wilde zalm eten dus! Zelf slik ik extra **visolie capsules** om genoeg omega-3 binnen te krijgen.



## FAIRWAY TO FASHION SUCCES!

Meer dan vijftig volle zakken kleding zijn door de Feel Fitters aangeleverd. Een groot succes!



Valerie dankt jullie allen voor jullie enthousiasme en vrijgevigheid. De prijsuitreiking op donderdag 6 oktober ging gepaard met veel gelach, zie ook de foto waarop Joy vol verbazing haar eerste prijs: een (nog te maken) jasje van 'onze' stoffen in ontvangst neemt. Valerie heeft inmiddels alle kleding gesorteerd op kleur en pakketjes gemaakt van kleurcombinaties.



## MINDFULNESS APP

Er zijn meerdere apps voor minder stress op de markt. De meditatie-app **Headspace** trekt de laatste tijd nogal wat media-aandacht. De eerste tien sessies zijn gratis (handig om eens uit te proberen!), daarna betaal je 95 euro voor een jaarabonnement. Let op: mindfulness is niet alleen een kalmeringsmiddel; het idee van mindfulness is dat je meer inzicht krijgt in hoe je je voelt. Door ook stil te staan bij emoties als angst of somberheid krijg je meer inzicht in waarom je je zo voelt. Als je het alleen gebruikt om rustig te worden doe je aan symptoombestrijding (al kan dat ook prettig zijn!), terwijl mindfulness juist de oorzaken voor die gevoelens probeert aan te pakken.

