

# NATURELLY



## Het lunch buffet staat klaar

Sinds vorig jaar richt ik me meer en meer op teamtrainingen op het gebied van **persoonlijke ontwikkeling**. Hier kan ik al mijn kennis en ervaring kwijt. Daarnaast verzorg ik natuurlijk gezellig de lunch of High tea tijdens een trainingsdag. Ik merk dat ik het enorm leuk vind om langere tijd bij teams betrokken te zijn, hen te volgen en te begeleiden.

Af en toe geef ik nog een workshop Vegetarisch koken of Koolhydraten? **Geef gerust je belangstelling door** dan stuur ik je een datumprikker zodra ik een groep bij elkaar heb.



## Brainstormen, beslissen en aanpakken

Met de Problem Solving Sprint genereer je in hele korte tijd veel input tijdens een vergadering. De methode werkt zo prettig doordat iedereen gehoord wordt, creativiteit hoog is en het proces enorm efficiënt is. Het levert een kleurenpalet aan ideeën op om daadwerkelijk aan de slag te kunnen. Ga jij ervoor? **Laten we eens samen sparren.**



## Recept

Vitaliteit is een belangrijk onderdeel van mijn werk en leven. Ik kook namelijk heel graag en het liefst van de groente van **Goeie Kost!** In dit seizoen komen er spruitjes uit onze regio. Die vond ik vroeger echt niet lekker, nu smul ik ervan.

*Maak de spruitjes schoon en halveer ze. Hussel ze om met olijfolie, peper en zout. Bak 20 minuten op 180 graden. Snijd in de tussentijd een appel in kleine stukjes. Bestrooi met kerriepoeder. Vervolgens meng je dit met de spruitjes en bak nog nog 10 minuten door. Heerlijk met bijvoorbeeld rijst en een kerriekokos saus.*

Geniet ervan! Wil je meer leren over natuurvoeding, maak dan eens **een afspraak voor een consult.**



## Teambuilding met High Tea

Teambuilding en vitaliteit gaan heel goed samen. Gezellig met elkaar de gerechten van een Healty High Tea maken versterkt de teamgeest. Combineer deze activiteit met oefeningen die de teamdynamiek blootleggen en je hebt een goed gesprek met elkaar. De ingrediënten voor een succesvolle (mid)dag. **Kijk hier voor meer info.**



## Hoe pak je dit aan?

Met een flipover vel als hulpmiddel naar de overkant komen, hoe pak je dit aan? Een individuele of teamprestatie? Is het eigenlijk een wedstrijd? Buiten dat het heel veel lol oplevert, geeft de oefening ook een beeld van hoe jullie team samenwerkt. Willen jullie dit ook ervaren? Neem **contact** op voor meer **informatie.**



## Samen is leuker

Inmiddels hebben al heel wat mensen de weg naar ons mooie pand in Terheijden gevonden. Het aanbod voor coaching en training is uitgebreid. Bij grote groepen doe ik de training samen met **Edwin**, met tweeën zie je toch meer dan alleen. **Kom eens langs** voor een kopje koffie om de mogelijkheden te bespreken of kijk op deze **pagina.**

## Agenda

**Meer info via [deze link](#)**

Workshop, training op maat of teambuilding voor jouw groep vriendinnen of collega's, neem **contact** op voor een vrijblijvend gesprek.

### Vrijdag 17:00 - 21:00 uur in maart

Workshop Vaker Vegetarisch (nog een paar plaatsen).  
Klik **hier** voor meer info.

### Zaterdag middag 14:00 - 16:30 uur in maart

Workshop Koolhydraten, Suikers & Granen hoe zit het nu?  
Leerzame, gezellige workshop waar we natuurlijk ook lekkers gaan proeven. Klik **hier** voor meer info.

Inschrijven via een **mail** of vraag om meer informatie!



Deze e-mail is verstuurd aan {{email}}. • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier](#) afmelden. • U kunt ook uw [gegevens](#) inzien en [wijzigen](#). • Voor een goede ontvangst voegt u [info@naturelly.nl](mailto:info@naturelly.nl) toe aan uw adresboek.

