

di. 8 april
15.30 - 18.00 uur

Bezoekers van de vorige workshops

Mini Symposium Lia van Loo - Zorgeloos samenwerken?!

"Heel verhelderend. Heb vele kwartjes horen vallen. Duidelijke uitleg en goede structuur. Dank je wel."

Mini Symposium Peter Roemaat - Is uw bedrijf toekomstbestendig?

"Een feest van (h)erkenning jouw presentatie. Heeft me zeker inspiratie gegeven. Ik ga je aanbevelen."

Mini Symposium Indra Visser en David Bloch - Herontdek de fun-factor op je werk.

"Warmte, rust en informatie, maar ook vuur in overtuiging en geloof in wat men wil bereiken."

Mini Symposium Agnieteta Snoek - Implementeren? Hoera! Het werkt

"Agnieteta's 'symposium' kwam op het perfecte moment - waardevol."

Om u te inspireren en te informeren organiseren we met enige regelmaat interessante namiddagsessies. We bieden klanten en relaties graag een podium. Wilt u zelf een inspirerende activiteit, lezing of workshop verzorgen bij DE LIJN? Neem dan contact op met Attie Schipper.

Op de hoogte blijven? Meldt u aan via info@de-lijn.nl of volg ons op twitter.com/AttieSchipper

DE LIJN
DESIGN & REKLAME

Dennenbosweg 145
7556 CG Hengelo
T 074-2508623
www.de-lijn.nl
[@AttieSchipper](https://twitter.com/AttieSchipper)

Openingstijden:
ma-do: 9.00-17.00 uur
vr: 9.00-12.00 uur

Een bureau dat sinds 1984 actief is in de wereld van reclame, vormgeving en communicatie.

Als stress je vijand wordt!



DE LIJN
DESIGN & REKLAME



Mini Symposium
Nthabiseng Matube

Foto impressie



Reclamebureau DE LIJN nodigt u uit voor dit mini symposium op donderdag 8 april a.s. Deze presentatie is een van de activiteiten, die we organiseren voor klanten, relaties en andere geïnteresseerden. U bent van harte welkom bij dit mini symposium.

De bijeenkomst, waarbij maximaal 20 belangstellenden aanwezig kunnen zijn, vindt plaats bij DE LIJN aan de Dennenbosweg 145.

DE LIJN
DESIGN & REKLAME

Meld u
snel aan,
het aantal
plaatsen is
beperkt!

Het bijwonen van deze activiteit is voor u als genodigde gratis. Wilt u een introducé (liefst van buiten uw eigen organisatie) uitnodigen? Dat kan, ook voor uw introducé is deelname gratis.

Aanmelding is eenvoudig!
Ga naar www.mini-symposium.nl/agenda/
Meld u snel aan, het aantal plaatsen is beperkt!

Als stress je vijand wordt!

Stress kennen we allemaal. Het is soms heel goed voor je. Het houdt je scherp en het helpt je een deadline te halen zodat je alert functioneert. Maar

Vriend of vriendin, vriendschap of vijandschap?

Als een vriend of vriendin je hartkloppingen, irritatie of boosheid bezorgd en je weerstand verlaagd zodat je vaker ziek, lusteloos en moe wordt, dan is er geen sprake meer van vriendschap, maar vijandschap! En dan is een snelle en slimme aanpak nodig.

Workshop

Ontdek op deze middag samen met Innerbalance-Enschede door een adem-en-ontspan-workshop hoe je snel en **helemaal uit jezelf** je balans, energie en rust terug kan krijgen. Je hebt geen portemonnee of apotheek nodig, alleen maar jezelf.

Benieuwd?

Ben je benieuwd? Neem jezelf, een open hart en open mind mee. Verder heb je makkelijk zittende kleding nodig.

Programma

15.30 - 15.45 uur Inloop

15.45 - 16.15 uur Korte kennismakingsronde

16.15 - 17.00 uur Anatomie en fysiologie van de ademhaling

17.00 - 17.15 uur Pauze

17.15 - 18.00 uur Adem en ontspan in de praktijk

18.00 - 18.30 uur De mogelijkheid om informeel na te praten.



Ik ben **Nthabiseng Matube** geboren en getogen in Lesotho, Zuid-Afrika. In Lesotho ben ik opgeleid als verloskundige. Van dit vak heb ik genoten totdat ik begin jaren '90 naar Nederland kwam. Ik trouwde met een Nederlander en werd zelf moeder van vier kinderen.

Omdat ik geloof dat wij op aarde zijn met een missie of doel, ben ik me blijven ontwikkelen. Inmiddels heb ik opleidingen afgerond op het gebied van personal coaching, medische fitness, holistische massage, yogatherapie en het geven van yogalessen. In 2012 ben ik gestart met Innerbalance-Enschede.

Ik ben er van overtuigd dat we veel meer zijn dan vlees en bloed. Een lichaam uit balans betekent vaak ook een geest uit balans, want het  n kan niet zonder het ander. Met mijn passies yoga en massage bereik ik zowel lichaam als geest. Zo kan ik mensen begeleiden tot wie ze zijn en hun passie ontwikkelen. Ik geniet, bloei en groei elk moment als ik dat doe.

<http://www.innerbalance-enschede.nl/>