

# GezonDag



## Een dag speciaal voor jou & je gezondheid!

In Gezondheidscentrum De Levensschool gaan wij van start met een nieuw concept: een one-day retreat.

Wil je eens ervaren wat het is om een Milde Zuiveringskuurdag te beleven, dan is deze ZONdag ideaal. Ook voor degenen die hier al wél ervaring mee hebben, is onze GezonDag een uitgelezen kans om jezelf & je gezondheid extra op de eerste plaats te zetten.

Een mini-vakantie, waarbij je alles even los kan laten... (om weer volledig met jezelf in verbinding te komen)

Een totaal-concept, waarbij we de holistische benadering van een 3-daagse Milde Zuiveringkuur hebben vertaald naar een mini-kuur van 1 dag.

Op regelmatige basis een GezonDag doen, is een krachtige & efficiënte manier om in te zetten op een totale ontspanning van body, mind en soul.

En mocht deze dag je interesse wekken om eens een volledige 3-daagse Milde Zuiveringskuur te doen, dan ben je natuurlijk ook daar van harte welkom!

# Praktisch

Je arriveert vanaf 8u30 en gaat rond 19u geheel ontspannen, uitgerust en vitaal weer naar huis. Een team van gezondheidsbegeleiders staat gedurende de dag voor je klaar. Er worden drie groentesapjes geserveerd en in de avond een soep.

Kruidenthee & water staan de hele dag ter beschikking. Je krijgt een (dieptissue) massage of een voetreflex behandeling (die je op voorhand dient te reserveren!). Er zijn sauna-momenten voorzien (infrarood sauna en Finse sauna), ook is er de mogelijkheid tot wandelen in de directe, groene omgeving.

Vanzelfsprekend is deelname aan activiteiten vrijwillig en mag je altijd rust nemen wanneer je daar behoefte aan hebt.

*In ons Gezondheidscentrum hechten we veel waarde aan de kracht van stilte. Er is geen TV-computer-wifi aanwezig en we vragen om je gsm-gebruik tot een minimum te beperken. Dit doen we bewust, om de 'vervuilende invloeden' van buitenaf te minimaliseren. Zo geven we uw lichaam & geest de kans om maximaal tot rust te komen.*



**Prijs: €145**

## Onze data in 2024

Zondag 28 januari

Zondag 25 februari

Zondag 10 maart

Zondag 21 april

Zondag 26 mei

Zondag 9 juni

Adres: Rafnusstraat 42, 3530 Houthalen

(Op een GezonDag zullen er maximum 10 KuurGasten aanwezig zijn.)

Info en inschrijven: [kristienvantendeloo@gmail.com](mailto:kristienvantendeloo@gmail.com)  
[sanderwijnbergen@gmail.com](mailto:sanderwijnbergen@gmail.com)