

2-daags programma Leefstijlhotel Limburg

1

- **Aanmeldformulier invullen**

Nadat je het aanmeldformulier hebt ingevuld ontvang je per e-mail een bevestiging en maak je je inschrijving definitief door de aanbetaling van €100,- te voldoen.

2

- **Intakegesprek (video- of telefoongesprek)**

Na je inschrijving nemen we contact met je op om een intakegesprek (video- of telefoongesprek) met jouw persoonlijke leefstijlcoach te plannen. Deze leefstijlcoach gaat jou ook tijdens je verblijf in Leefstijlhotel Limburg individueel coachen.

3

- **2-daags Leefstijlprogramma**

Tijdens het 2-daags programma ga je aan de slag met gevarieerde thema's op het gebied van leefstijl en vitaliteit: een mini workshop slaap, kookworkshops en beweegclinics. Ook is er voldoende vrije tijd (om je hobby uit te kunnen oefenen).

Dag 1

Ochtend

Middag

Avond

Ontvangst in het leefstijlhotel

Lunchworkshop
of beweegclinic

Kookworkshop

Opening programma

Vrije tijd

Mini workshop: slaap

Gesprek leefstijlcoach
of vrije tijd

Vrije tijd

Dag 2

Ochtend

Middag

Avond

Ochtendwandeling
of ontbijtworkshop

Lunchworkshop
of beweegclinic

Gesprek leefstijlcoach
of vrije tijd

Afsluiting programma

4

- **Vervolgprogramma**

Om in je eigen omgeving verder aan de slag te gaan, ontwerpen we de laatste dag samen jouw leefstijlroute (persoonlijk vervolgprogramma).