



TIJD VOOR EEN CHALLENGE

Omdat deze periode al uitdagend genoeg is voor de meesten van ons, is het een mooi moment om bewust wat meer tijd voor jezelf in te plannen en te werken aan je persoonlijke doelen. Of dat nu ontspanning is, een paar kilo afvallen of je leefstijl nu eens echt blijvend veranderen, er is een challenge die bij je past.

Een groot voordeel van de challenges in deze periode is natuurlijk dat de lessen altijd gereserveerd zijn voor de deelnemers [exclusief]. Je grijpt dus nooit mis. Trainen in een kleine groep, met altijd dezelfde medesporters is in deze tijd éxtra fijn. Er zijn nog een aantal plaatsen beschikbaar in de laatste serie challenges van dit jaar. Hieronder lichten we ze voor je uit.



REBALANCE CHALLENGE

Mis jij ons jaarlijkse yogafestival net zoals wij? Dit is het corona-proof alternatief.

Deze challenge is geschikt voor iedereen die toe is aan meer rust en bewustwording. De ervaren yogi's zijn welkom, maar ook de nuchtere "yoga-is-zweverig"-sporter kan hier zijn eigen ontspanningsdoelen mee bewerkstelligen.

Doe mee aan de ReBalance Challenge en focus je 4 weken volledig op jezelf.

Wat betekent deze periode voor jou, hoe ontspan je nu de wereld om je heen snel verandert en je leven er misschien anders uitziet dan voorheen? Minder sociale contacten, thuiswerken en meebewegen met de maatregelen vragen veel van iedereen. Deze periode vraagt om meer bewustwording en bezinning. En dat is wat deze challenge jou kan brengen.

Laat je meevoeren in de meditatie sessies, exclusief voor deelnemers. Eens per week wordt er daarnaast een yoga special gegeven. Ook deze les is alleen toegankelijk voor de deelnemers van de challenge.

Bianca en Elvira hebben beiden veel ervaring met verschillende yogavormen, meditatie, cursussen en workshops. Zij begeleiden deze challenge samen, en zijn het aanspreekpunt voor de deelnemers. Je ontvangt een hand-out met informatie, mantra's en oefeningen (vrijblijvend) en krijgt toegang tot de besloten Facebook groep.

Indien gewenst, mag je met voorrang 1 reguliere yogales reserveren per week, zodat je zeker bent van je 3 rustmomenten per week tijdens de duur van de challenge.

I.v.m. de capaciteit in de yogazaal zijn er nog 14 plaatsen beschikbaar. Je kunt je aanmelden via charissa@demix.nl.

Je ontvangt een Limited Edition DeMIX XL fleecedeken (t.w.v. €25,-) cadeau bij inschrijving voor de challenge. Heerlijk voor tijdens de wekelijkse mediatie- en yogasessies.

We starten gezamenlijk op 1 november. Voor de lestijden en de verschillende yogalessen, inhoud en data klik je op de button.

EXCLUSIEVE LESSEN:

- Gezamenlijke kick-off
- Kundalini Yoga
- Yin Yoga - Reis door je chakra's
- Myo Fascia Yoga
- Kriya/meditatie Yoga
- Yin Nidra
- 5 exclusieve meditatie sessies

LESSEN EN INFO



HEALTHY AT HOME CHALLENGE

Thuis sporten mét begeleiding en jouw doelen behalen ondanks het thuiswerken. Thuis in gesprek met onze coach over mindset, voeding en leefstijl. Thuis live lessen meedoen. Thuis in je lunchpauze een actieve break met onze trainers. Thuis voorkomen dat je gaat snaaien, verkeerd eet en voedingsstoffen mist?

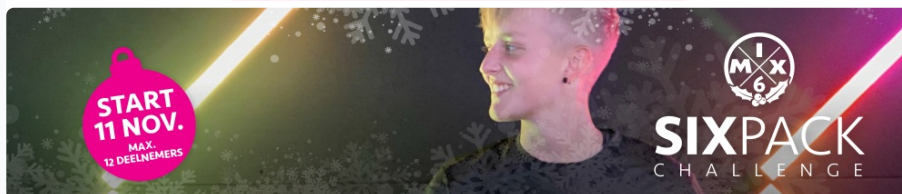
Alles in een challenge speciaal voor jou, je raadt het al... **THUIS!**

Voor alle thuiswerkers en thuisblijvers hebben we de Healthy at Home Challenge. De begeleiding vindt uitsluitend online plaats en is gericht op je mindset, beweging en gezonde voeding. Kom uit die sleur en zet de knop om.

WIJ HELPEN JE MET:

- 2 exclusieve livestream lessen per week
- 5 energizers per week om bijvoorbeeld te doen tijdens je lunchpauze
- 1 online spreekuur per week over de thema's: Mindset, voeding & thuiswerken
- Voedingsschema's en boodschappenlijsten
- Besloten Facebookgroep

AANMELDEN EN MEER INFORMATIE



De nieuwe SIXpack Challenge is er niet zomaar één. Deze pre-kerst special duurt 6 weken in plaats van 4 zodat de finale precies voor de kerst plaatsvindt en je lekkerder in je vel zit voor het nieuwe jaar begint.

En kerst zou kerst niet zijn zonder cadeautjes. Daarom krijgen ex-deelnemers van de BXB-, Leefstijl- en SIXpack Challenge én alle premium plus leden **€20,- korting** op deze special.

DE SIXPACK PRE- KERST SPECIAL IN HET KORT:

- 6 weken vaste trainingen
- 3 exclusieve SIXpack circuitlessen per week
- 6 weken een persoonlijk voedingsschema
- 6 weken een persoonlijk trainingsschema
- 6 weeg- en meetmomenten
- Maximaal 12 deelnemers per groep

Klik voor meer informatie op de button of reserveer je plek [hier](#).

MEER INFO



Zou je meer energie willen hebben? Bewuster willen worden van wat je eet, zonder altijd met diëten bezig te zijn? Waarom lukt het je niet om op gewicht te blijven? Ben jij het jojo'en zat en is het nu echt tijd om de knop om te zetten en te gaan voor blijvend resultaat? Lees dan verder, Marcha gaat jou daarbij helpen.

Samen kijken we naar voeding en jouw (eet)gewoontes? Wat helpt jou en wat remt je, bewust of onbewust bij het behalen van resultaat. Vaak zit er meer achter dan je denkt. Wij kijken net iets verder. Laat dat je ook vooral niet afschrikken. Het is meestal simpeler dan je denkt.

We starten bij wat belangrijk is voor jou. Jouw doel! Helder omschreven, daar begint jouw pad naar resultaat. Hoe we dat gaan doen? We komen wekelijks samen bij DeMIX. Met een groep van maximaal 8 deelnemers. Zo kun je van elkaar leren, elkaar motiveren en ondersteunen. Je doet dit niet alleen.

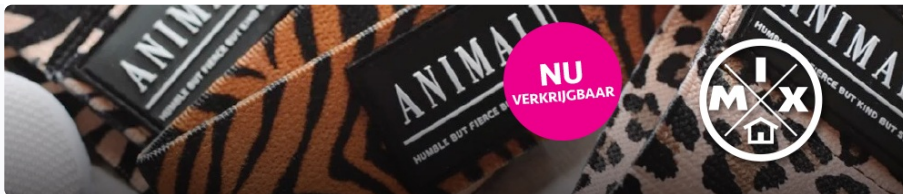
Je ontvangt elke week een nieuw menu voor 7 dagen. Ook een handige boodschappenlijst is een optie. We gaan voor resultaat op de lange termijn. Na 3 maanden weet je heel veel meer over jezelf en over voeding en ga je daarna zelfstandig verder.

- 12 weken traject
- Maximaal 8 deelnemers
- Persoonlijke coaching
- Gericht op gedragsverandering en blijvend resultaat

[individueel traject ook mogelijk]

Heb je een vraag of wil je jezelf aanmelden? Klik dan [hier](#).

NB. Alle bovenstaande lessen werden al gegeven en hebben een gering effect op de capaciteit van de club als geheel, en géén invloed op het aantal reguliere groepslessen welke zijn inbegrepen in je lidmaatschap. Dit aantal is hoger dan ooit tevoren als gevolg van het vergroten van de capaciteit naar aanleiding van de coronamaatregelen.



Aanstaande donderdag zijn de weerstandsbanden weer beschikbaar in de club. Limited edition, met DeMIX logo en tijgerprint (niet te verwarren met luipaard). Deze banden worden gebruikt in de BXB lessen, en andere groepslessen zoals bodyshape en CXworx. Daarnaast zijn ze natuurlijk geschikt voor alle bijbehorende DeMIXthuis trainingen. Er zijn 25 banden beschikbaar.

Pre-order jouw band [hier](#).

DeMIX Fitness & Leefstijl
Merweplein 3
3432 GN Nieuwegein
030-6021471
demix.nl/nieuwegein



This email was sent to {{ contact.EMAIL }}
You received this email because you are registered with DeMIX Fitness & Leefstijl

[Unsubscribe here](#)

© 2020 DeMIX Fitness & Leefstijl