



VOORKOM IN ELKAAR ZAKKEN EN KROM WORDEN

OP EEN BOULEVARD PARADEREN

Als je op een terras zit aan een boulevard is het heerlijk om mensen te observeren. Sommigen flaneren om gezien te worden, anderen hebben geen oog voor de buitenwereld.

HET KAN EEN WAAR GENOEGEN ZIJN

Vaak straalt het geluk en de levensvreugde van de voorbijgangers af. Ze ogen niet moe en de rug is niet krom. Ze wandelen innig verstrengeld, lopen hand in hand of gearmd, spelen geduldig met hun kind of kinderen of ze lopen gezellig met hun hond.

MAAR JE ZIET OOK ANDERE TAFERELEN

Er wordt helaas ook heel wat afgesjokt. Je hoort als het ware het lichaam kraken en ziet de vermoeidheid in het lijf. En dan de overvloedige kilo's die mensen met zich meertoren. Met moeite wordt het ene been voor het andere gezet. Wat een ellende.



DIT MOET JE NIET WILLEN

Observeer jezelf, hoor je thuis bij de eerstgenoemde gezellige groep dan is alles in orde en zal je rug ook mooi recht blijven. Hoor je misschien bij de sjokkende, voortdurend nors kijkende groep? Dan wordt het tijd om weer te leren je benen op te tillen en om rechte stappen naar voren te zetten. Om de handen uit de zakken te halen. Om wat opgewekter met twee ogen de wijde wereld in te kijken. Je rug zal ervan profiteren en weer wat smaller en rechter worden.

ISMAKOGIE KAN JE HELPEN

Deze houding- en bewegingsritmiek kan iedereen, ongeacht de leeftijd, weer leren. Volg een cursus en je zult weer kunnen flaneren met een rechte rug en met een goed humeur.

Sinds 1979 wordt in Doetinchem door Henny Heuff les gegeven in deze doeltreffende en eenvoudige leer.

GOLDEN TEAM van Henny Heuff

Huidverzorging Henny Heuff

Burg. Tenkinkstraat 22

Doetinchem

Tel. 0314 36 04 44

www.hennyheuff.nl

