

**MARTINE PRENEN**

RESTART

Martine Prenen haar achtste en nieuwste boek Restart verscheen afgelopen zomer bij uitgeverij Borgerhoff & Lamberigts.

Want RESTARTEN hoe doe je dat?

Op de één of andere manier hebben we allemaal in een kwetsbaar, papieren bootje gezeten.

We maken vanalles mee, dragen allemaal onze rugzak.
Af en toe ga je op je bek, hoe goed je ook je best doet, zo is dat, that’s life.

Daarna krabbel je zo goed en zo kwaad als het kan, soms met de noodzakelijke hulp van anderen, overeind en ga je verder met je leven.

RESTART gaat over vallen en opstaan, over de SCHIJNBAAR, eindeloze zoektocht naar balans en evenwicht, die we allemaal ergens in ons leven, soms een heel stuk van ons leven, voeren.

Deze lezing gaat over JEZELF HERUITVINDEN - JE KOERS BIJSTELLEN: RESTARTEN

Door verdriet, tegenslagen, ziekte, bepaalde beslissingen, kunnen we aardig de koers kwijtraken, maar elk mens kan z’n route weer terugvinden.

En dat gebeurt vanuit verschillende pijlers:

JE HOOFD - JE LIJF & DAT WAAR JE JE MEE VOEDT.

Als je je leven veerkrachtiger en engergieker wil maken dan helpt Martine Prenen je op weg.

Met de nodige tips en tricks die ze die ze aanreikt.

Daarna gaat het publiek naar huis met een glas dat MINSTENS half VOL is ….

Alle zintuigen worden geprikkeld. Geuren, beelden, gevoelens, alles uit de koekendoos van Martine zal jullie aanzetten tot een heuse RESTART! De lezing wordt geserveerd met een sausje van humor!

**BIO**

Martine Prenen is bekend als presentatrice van verschillende tv-programma’s. Ze studeerde met onderscheiding af als gezondheids- en voedingsconsulent, geeft lezingen en treedt regelmatig op met haar prettig gestoorde theatershows. Ze werd gedoopt tot happinesscoach en maakt Mar10’s podcast over dingen die het leven prettiger en gezonder kunnen maken. Ze schreef onder andere de bestsellers *’t Zijn de hormonen!* En *Forever Young*