

Krijg grip op de spanning in je lijf!

5 weken training van een uur

Oefenen op de mat, zittend, staand en tijdens bewegen

Ontspanningsoefeningen gericht op dagelijkse (werk)houdingen

Aanleren van een juiste ademhaling, in rust en tijdens activiteit

Ervaren wat gedachten en emoties doen met het lijf

Heerlijk een uurtje met ontspanning bezig zijn

Oefeningen zonder spirituele achtergrond

Wil je je opgeven of meer informatie kijk dan op mijn website!



De lessen worden gegeven door Marion Voskuil

Groepstraining ontspanning

Start training:

vrijdag 11-01-2020

Tijd: 9.30-10.30uur

Locatie:

Nelson Mandela Centrum, Gouda

www.praktijkverademing.nl/ontspanningstraining

 **verAdeming**
meer grip | meer groei | meer kleur