

UIT JE HOOFD, IN JE LIJF

do. 3 oktober

19.30u - 21.00u

In de workshop 'uit je Hoofd en in je Lijf' leer je hoe je uit je hoofd kunt komen en echte rust in je lichaam kunt vinden. Door een combinatie van praktische oefeningen en inzichten in de werking van je brein, ontdek je hoe je aanwezig kunt zijn in het hier en nu en de verbinding met jezelf kunt herstellen. Zo ervaar je meer rust, balans en harmonie in zowel je hoofd als je lichaam. Sluit je aan en zet de eerste stap naar een bewuster en vredig leven!

Begeleiding:

Diane Keustermans, coach

Locatie:

Lokaal dienstencentrum Meer,
Kloostersite, Mussenakker 13

Maak ruimte door ... te luisteren, te rusten

