



## WORKSHOP 'LUISTER NAAR JE LICHAAM EN HOOFD'

**wo. 2 oktober**

**19.30u - 21.00u**

Wanneer je spanning ervaart in je lichaam en hoofd zijn er verschillende manieren om rust te creëren. Om zowel via het lichaam als via mentale oefeningen aan de slag te gaan met deze spanningen kun je terug rust en ontspanning ervaren.

- Via ontspanningsoefeningen (door kinesiste Leen Coertjens) ontspanning ervaren in je lichaam.
- Via mentale oefeningen (zoals o.m. de piekerstoel) rust creëren in je hoofd.

Het is een interactieve workshop, waarbij enerzijds korte inhoudelijke informatie wordt gegeven maar waar we ook actief aan de slag gaan met zowel lichamelijke als mentale oefeningen.

### **Begeleiding:**

Jette Van Velzen, psychologisch consulent

### **Locatie:**

Stadhuis - administratief centrum,  
Vrijheid 149, Hoogstraten

**Maak ruimte door ... te luisteren, te rusten**