



OP WEG NAAR MEER ONTSPANNING

Door Isabelle Vermeiren, klinisch psycholoog en psychotherapeut en Kat Glassée, klinisch orthopedagoge

Wil je ervaren hoe je hoofd tot rust kan komen en je lijf te ontspanning? Wil je wat in je hoofd speelt even parkeren? En wil je het verschil ervaren in je lijf tussen spanning en ontspanning? Dan is deze workshop iets voor jou! Met eenvoudige oefeningen helpen we je op weg.

Dinsdag

10/03 - 17/03 - 24/03 - 31/3

14u30 - 16u

Kostprijs: €10 (voor de 4 sessies)

INSCHRIJVEN VERPLICHT VIA
BALDERHUYS@ZUSTERS-BERLAAR.BE
03 343 40 04

emergo

BALDERHUYS
CENTRUM VOOR DAGVERZORGING
LOKAAL DIENSTENCENTRUM

beregoed
Berlaar