



RELAXATIE

6/01/2025
13/01/2025
20/01/2025
27/01/2025
03/02/2025



WAT

Heb je last van stress, spanningsklachten, piekergedachten en kom je moeilijk tot ontspanning? Duurt het lang om in te slapen en vind je het moeilijk om dingen los te laten?

Tijdens deze 5 sessies gaan we technieken aanleren om tot rust te komen. We proberen in het nu te zijn en stil te staan bij ons lichaam. Een combinatie van oefeningen en uitleg wordt voorzien in kleine groepjes van maximum 6 deelnemers. Sommige oefeningen zijn liggend, je neemt best een eigen matje mee.



WAAR

De Sleutelbloem
Condédreef 12, 8500 Kortrijk



INSCHRIJVEN



www.praktijkdesleutelbloem.be



0472/96 15 84



hilde@praktijkdesleutelbloem.be