

YOGA & ONTSPANNING



Bodywise

Even niets moeten, gewoon zijn.

BEWEGEN
VERTRAGEN
ADEMEN
JEZELF ZIJN

Wanneer?



Maandag 21/12/2026
Dinsdag 22/12/2026
Woensdag 23/12/2026
Maandag 28/12/2026
Dinsdag 29/12/2026
Woensdag 30/12/2026

Telkens van 9u - 10u30

Is deze training iets voor jou?

Dit traject is bedoeld voor jongeren die veel stress, spanning of druk ervaren en meer rust willen vinden in hun hoofd en lichaam, specifiek tijdens de kerstperiode.

Wil je graag:



beter leren omgaan met stress en spanning?



meer rust vinden in je hoofd en lichaam?



leren luisteren naar signalen van je lichaam?



tools krijgen voor moeilijke of drukke momenten?



op een rustige, lichamelijke manier leren ontspannen?

Dan kan deze training iets voor jou zijn.

Je bent welkom zoals je bent, ook als rust vinden niet vanzelf gaat.

Slechts beperkte plaatsen beschikbaar.
Inschrijven via QR-code.



Locatie:
Dorpsstraat 6
2950 Kapellen



Vragen?
info@praktijkdemast.be
www.praktijkdemast.be



0468/02.79.75

