

leer ontspannen!

Kruispunt Voorkepen
15 oktober 2026



Praktisch



Voor wie?

Iedereen van 16 jaar of ouder die op zoek is naar oefeningen om rust te vinden.

Wanneer?

15 oktober
van 09:30 - 11:30 uur

Waar?

PC Bethanië - gebouw 2, zaal 1
Andreas Vesaliuslaan 39
2980 Zoersel

Inschrijven

<https://aanmeldingen.cawantwerpen.be/kruispuntvoorkempen>



Informatie



Ontdek de kracht van fysieke oefeningen om je stress te verminderen.

Stress is een veelvoorkomend probleem in onze drukke wereld. Door bewuster te ademen en eenvoudige ontspanningsoefeningen kan je zelf leren ontspannen!

Wat leer je van deze cursus?

- Korte, praktische oefeningen voor dagelijks gebruik rond ademhaling en ontspanning van je lichaam.

NIET VERGETEN:

Een matje of grote handdoek om op te liggen

Deze sessie is gratis!