

leer ontspannen!

Kruispunt Centrum
19 januari 2026



Praktisch



Voor wie?

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

Wanneer?

maandag 19 januari 2026 van 9:30 - 11:30 uur.

Waar?

Andante
Belpairestraat 50a
2600 Berchem

Inschrijven

Via onze website www.kruispunten.be bij groepsaanbod.



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!