

leer ontspannen!

Kruispunt Centrum
23 november 2026



Praktisch



Voor wie?

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

Wanneer?

23 november 2026
van 13:30 - 15:30 uur

Waar?

Kruispunt Centrum
Lamorinièrestraat 183
2018 Antwerpen

Inschrijven

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



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!