

leer ontspannen!

Kruispunt ZORA
16 december 2026



Praktisch



Voor wie?

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

Wanneer?

16 december 2026
van 14:00 - 16:00 uur

Waar?

Studio Pili
Binnensteenweg 145
2530 Boechout

Inschrijven

<https://herstelacademie.be/cursussen/leer-ontspannen-boechout-16-12/>



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.

Om aan deze vorming deel te nemen wordt een basis fysieke conditie verwacht.

NIET VERGETEN!

Een matje of grote handdoek om op te liggen en draag comfortabele kledij waarin je optimaal kan bewegen.

Deze sessie is gratis!

www.kruispunten.be