

leer ontspannen!

Kruispunt Centrum
20 januari 2025



Praktisch



Voor wie?

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

Wanneer?

maandag 20 januari van 9:30 - 11:30 uur.

Waar?

Ontmoetingscentrum Nova
Schijfstraat 105
2020 Antwerpen Kiel

Inschrijven

Via onze website www.kruispunten.be bij groepsaanbod.

NIET VERGETEN:

Een matje of grote handdoek om op te liggen

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.