

# Rust in je brein en je lijf

## Wat?

Gedurende 4 groepssessies laten we je kennismaken met lichaamsbewustzijn, je relatie met je eigen lijf, verstillings- en voedende oefeningen voor je lichaam en geest.

## Voor wie?

vrouwen 20+

## Wanneer?

4 sessies telkens van 9h tot 10h30  
top maandag 5/05 - 12/05 - 19/05 - 26/05

**Locatie:** De Bres, Veurnestraat 15 te Poperinge

## Prijs

2.5eur per sessie / 10eur voor de ganse reeks

## Info

ruth.kaesteker@tschildpad.be  
sofie.vanderhaeghe@tschildpad.be

Leer je brein en  
lichaam tot rust te  
laten komen

Ruth Kaesteker  
Sofie Vanderhaeghe



## Deelnemers aan het woord ...

"Ik leerde om vanuit liefde en mildheid naar mezelf te kijken."

"Een moment van rust."

"De oefeningen vormen een startpunt om deze ook thuis verder te doen."

"Een vriendelijke initiatie in het in contact komen met jezelf, dichterbij je gevoel te komen en te zakken in je lichaam."

"Variatie in oefeningen."

"Ik leerde om terug meer in mijn kracht te komen."



[tinyurl.com/rustinjebreain](https://tinyurl.com/rustinjebreain)  
[www.tschildpad.be](https://www.tschildpad.be)