

# Rust in brein en lijf bij de paarden

## Wat?

Gedurende 4 groepssessies laten we je kennismaken met lichaamsbewustzijn, je relatie met je eigen lijf, verstillend en voedende oefeningen voor je lichaam en geest. En dit in aanwezigheid en interactie met paarden.

## Voor wie?

vrouwen 20+

## Wanneer?

4 sessies telkens van 18.00 - 19.30u

2 woensdagen en 2 donderdagen:

27/8, 28/8, 3/9 en 4/9

**Locatie:** Equi-zen , Beleedstraat 6 te Poperinge

## Prijs

Gratis voor deelnemers jonger dan 24j / 10eur voor 23+

## Info

ruth.kaesteker@tschildpad.be

Leer je brein en  
lichaam tot rust te  
laten komen

Ruth Kaesteker  
Griet Ballieu

**WINGG**



<https://tinyurl.com/rustbijpaardenaug2025>  
[www.tschildpad.be](http://www.tschildpad.be)