

Rust in je brein en je lijf

Wat?

Gedurende 5 groepssessies laten we je kennismaken met je zenuwstelsel, je lichaamsbewustzijn, je relatie met je eigen lijf, verstillings- en voedende oefeningen voor je lichaam en geest.

Voor wie?

vrouwen 20+

Wanneer?

zie link

Leer je brein en
lichaam tot rust te
laten komen

Ruth Kaesteker
Sofie Vanderhaeghe

WINGG

Locatie: De Bres, Veurnestraat 15 te Poperinge

Prijs

Gratis!

Info

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



<https://tinyurl.com/rustinbreinenlijf>



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."