

Dinsdag

Voormiddag

Wathuis Abdij

*Meditatie*

*Groep 1*

*Annie Eysermans*

**Beschrijving** Oefeningen voor lichamelijke en geestelijke ontspanning. Opwarming, stretchen, stoelyoga, ademhalingstechnieken. Nadien volledige rust en alle spanningen in je lichaam loslaten.

**Doelgroep** Geïnteresseerden

**Materiaal** Deken, matje, kussentje, sokken

**Cursusgroep** Algemeen vormend

**Opmerking** Frequentie: **14-daags, 9.15u-11.30 u**  
Startdatum: 12 september 2017  
Inschrijven tot: blijvend open, max. 12 deelnemers