

Dinsdag

Voormiddag

Wathuis Abdij

*Meditatie
groep 2*

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: 19 september 2017
Inschrijven tot: blijvend open, max. 12 deelnemers