

Dinsdag

Voormiddag

Wathuis Abdij

*Relaxatie en  
Meditatie*

*Annie Eysermans*

**Beschrijving** Lichamelijke en geestelijke ontspanning, stoelyoga, zelfheling, innerlijke rust, ademhalingstechnieken en positief denken.

**Doelgroep** Geïnteresseerden

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

**Cursusgroep** Algemeen vormend

**Opmerking** Frequentie: **Wekelijks, 9.15u-11.30 u**  
Startdatum: 11 september 2018  
Inschrijven tot: blijvend open, max. 17 deelnemers