

Dinsdag

Voormiddag

Wathuis Abdij

*Relaxatie en
Meditatie*

Annie Eysermans

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

Doelgroep Iedereen

Materiaal Deken, matje, kussentje, sokken

Cursusgroep Algemeen vormend

Opmerking Frequentie: **Wekelijks, 9.15u-11.30 u**
Startdatum: 17 september 2019
Inschrijven tot: blijvend open, min. 5, max. 17 cursisten.