

Diepte relaxatie

Vrijdagvoormiddag

Wathuis Abdij

Monique Van der Linden & Luc Van Gompel

- Beschrijving** Met relaxatie breng je rust in lichaam en geest. Door je aandacht naar binnen te richten laat je de buitenwereld voor wat die is en ontstress je. Na de relaxatie kan je je ervaring delen met de groep.
- Doelgroep** Iedereen is welkom
- Materiaal** Losse kledij, kussen, dekentje, hoeslaken 80 cm of grote badhanddoek, handgel
- Cursusgroep** Algemeen vormend
- Opmerking** Startdatum: 24 september 2021
Wekelijks van 9.00 u - 11.30 u
Inschrijven tot: blijvend open, min.6 , max. 12 cursisten