

groeps cursus 5 weken

van denken naar voelen

ontspanning in je lijf, rust in je hoofd

Van je hoofd naar je hart met behulp van lichaamsgerichte oefeningen. Verbinden met je lijf, ervaren hoe je in contact kunt zijn met zowel je hoofd als je lijf en je hart. Elke week staat een thema centraal, als focus, grenzen, gedachten en natuurlijk ontspanning. We gaan vooral praktisch ervaren en doen.

START VRIJDAG 17 MEI
9:00-11:00

Wil je meer weten over Geralda?

WWW.GERALDAKOOI.NL



groeps cursus 5 weken

van denken naar voelen

ontspanning in je lijf, rust in je hoofd

voor wie

Voor vrouwen die altijd aanstaan, te veel in hun hoofd zitten, snel overprikkeld zijn, te vaak een kort lontje hebben, zelfs bij leuke dingen een gejaagd gevoel hebben. Vrouwen die graag meer ontspannen willen genieten.

waar

Bosweg 9, Zwolle

wanneer

vrijdagochtend 9:00-11:00
17 mei 24 mei 7 juni 14 juni 21 juni

deelname

investering met code prisma €345 ipv €395

aanmelden

info@geraldakooi.nl

***neem gerust contact op als je vragen hebt
of twijfelt of dit iets voor jou is***

