

Leef & Lijf lessen ademen & bewegen

Op zoek naar een rustmoment in de week?

Ontspannen gaat niet vanzelf, maar je kunt het wel leren!. Ervaar in deze lessen de signalen van te veel stress, geniet van het ontdekken van je rustmodus. Leer en ervaar wat er allemaal (onbewust) gebeurt in je lijf en hoe je dit kan sturen om je staande te houden bij alle druk(te) als gevolg van onze manier van leven.

Houding, bewegen, adem , aanraken, aandacht en voorstelling, alle manieren van ontspannen worden in de oefeningen gebruikt om te zoeken naar jouw manier om de rustmodus te vinden.

De lessen zijn zinvol, als je even ondersteuning nodig hebt om je rust te vinden of om je vermogen tot ontspannen te vergroten. Je kan direct met de groepslessen beginnen of ze volgen na een individueel traject ter opfrissing of als onderhoud. Iedereen kan meedoen. De oefeningen zijn eenvoudig en bestaan voornamelijk uit basale bewegingen

Je betaalt per les of koopt een kaart van 5 of 10 lessen.

Heb je interesse in deze trainingen? geef je op door middel van het [aanmeldformulier](#).

Nog twijfels? Je kunt 1 les gratis proberen.

Vermeld dan "gratis proefles" bij je aanmelding.

[Kosten en informatie](#).