



# Bewustwording

Heb je last van veel stress en wil je meer ontspanning in je leven?

In deze cursus leer je contact te maken met je lichaam en geest, de dingen te doen met aandacht om meer ontspanning te creëren in je leven.



DIMENCE GROEP

# Cursus Bewust & Bewegen

In deze cursus gaan we oefenen met ademhalingstechnieken en ontspanningsoefeningen. Je leert contact te maken met je lichaam door te voelen via je zintuigen en via bewust te bewegen. Verder gaan we experimenteren met verschillende schrijf en teken oefeningen, zoals van je afschrijven en vrije expressie op papier. Alle onderdelen zijn in groepsverband.

De cursus start op dinsdag 9 januari 2024 (gratis)

Inloop: 13.00 uur, onder genot van een bakje koffie of thee.

Aanvang: 13.30 uur tot 15.45 uur.

Waar: Wijkcentrum Het Anker in Westenholte

Aantal: 10 cursus dagen

Deze activiteit wordt georganiseerd door het project Licht het Anker, dit is samenwerkingsverband tussen WerV, Focus en Sport Service Zwolle.

## Enthousiast geworden?

Geef je dan op vóór 19 december via onderstaande mail.



(038) 851 5 742



infopol@wervdg.nl



www.ochtanker.nl



### Locatie

Voorsterweg 36, Zwolle ( Westenholte)

