



Cursus Tai – Chi
georganiseerd door HOOM
voor mantelzorgers uit de gemeente Moerdijk

gespannen, boos, gefrustreerd of verdrietig???

Ontspanning van lichaam en geest is heilzaam en brengt je in contact met jezelf, je lijf en je energie.

Bent u goed in conditie, kunt u rust vinden?

want...Mantelzorg is TOPSPORT!

Zoek geen afleiding maar ONTSPANNING en maak contact met je energiestroom door een;

'Dans met de stilte'

Volg de workshop Tai-Chi. Hedy Miranda , docent meditatie, zal u in 5 lessen de grondbeginselen en bewegingen aanleren. Wij vragen een kleine onkostenvergoeding voor uw deelname van 2,50 euro per les. Het totale bedrag van 12,50 euro dient u de eerste keer contact af te rekenen.

Wanneer: dinsdag 24 februari – 3 mrt. – 10 mrt. – 17 mrt. – 24 mrt.
Tijd: van 10.00 uur tot 12.00 uur
Waar: Pluspunt Serena, Zandberg 1 te Zevenbergen

Vooraf opgeven! bij Kitty Kiezenberg, consulent HOOM. Tel: 06 – 51978812 of per mail: kkiezenberg@hoomondersteuning.nl

