

Zevenbergen, 9 februari 2015

Uitnodiging: cursus Tai-Chi

Beste mantelzorger,

Wanneer je gespannen, boos, gefrustreerd of verdrietig bent geeft dit onrust en angst. Deze emoties voelen niet prettig aan. 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

Opgave verplicht! U kunt zich **aanmelden tot 17 februari a.s.** bij Kitty Kiezenberg, mantelzorgconsulent HOOM, Tel: 06-51978812 of per mail: kkiezenberg@hoomondersteuning.nl
Of bij HOOM Tel: 0168 - 356555 of per mail: info@hoomondersteuning.nl

Met hartelijke groet,
HOOM

Kitty Kiezenberg
consulent mantelzorgondersteuning