

Leren ontspannen

Bewegen tegen stress



gratis 6 weekse cursus voor iedereen die stress ervaart



Makkelijke oefeningen

Door middel van makkelijke oefeningen leer je om je lichaam te ontspannen.



Aandacht voor jou

Er is veel ruimte voor persoonlijke aandacht.



Rust in je hoofd

Ontdek hoe ademhaling en beweging meer rust in je hoofd brengen.

Datum: woensdag 9 oktober t/m 13 november

Tijd: van 10:00 - 11:30 uur

Locatie: grote zaal Huis van de Wijk

De cursus wordt gegeven door Yvette IJland. Zij is yogadocent en werkt als praktijkondersteuner bij Huisartsenpraktijk Jonker & Koetsier.

Voor meer informatie, bel Yvette: 06 - 27 15 59 43

Leren ontspannen

Cursus informatie

Voor wie is deze cursus?

Deze cursus is voor iedereen die stressklachten ervaart, zoals:

- spanningen
- slaapproblemen
- onrust
- piekeren
- hoofdpijn
- niet lekker in je vel zitten
- problemen aan je hoofd
- zorgen
- eenzaamheid

Wat kun je verwachten?

Je kan de volgende effecten gaan merken:

- lekkerder in je vel zitten
- minder spanning
- beter kunnen ontspannen
- beter kunnen slapen
- meer rust in je hoofd
- meer ontspanning in je lichaam
- beter kunnen omgaan stress in je dagelijkse leven

Hoe meld ik me aan?

Je kunt je aanmelden via de huisartsen en praktijkondersteuners van huisartsenpraktijk Jonker en Koetsier. Je kan je ook direct bij Yvette aanmelden.

Vooraf aan de lessen zal Yvette contact met je opnemen.

Contactgegevens

Yvette IJland

06 - 27 15 59 43

Cursus data:

9 oktober

16 oktober

23 oktober

30 oktober

6 november

13 november