



Emotioneel LichaamsWerk®

in coronatijd

Heb je het moeilijk om in tijden van Corona tot rust te komen?

Ervaar je lichamelijke spanningen, druk, onrust en moeilijk beheersbare emoties?
Je energie die geblokkeerd zit, en het is steeds moeilijker om je eigen ding te doen?

Dit gaat op termijn je gezondheid en immuniteit aantasten.

Het heeft invloed op je levenskwaliteit en contact met je omgeving.

Via **Emotioneel Lichaamswerk®** kan je hiermee aan de slag.

In deze reeks zoeken we uit wat er in je leeft, en hoe we dit in beweging kunnen brengen. Hierdoor wordt ontspanning mogelijk en kan je je levensenergie opnieuw voelen stromen, ook in deze Coronatijd.

In verbinding met anderen, op een veilige manier, met respect voor je eigen grenzen en... die van anderen.

Methodes uit ELW®, bewust worden van je lichaam
via actieve bewegingsoefeningen
vollere bewuste ademhaling
vrij stemgebruik

Helemaal afgestemd op jezelf en ook op de anderen.

Wil je ook je levensenergie, gezondheid en immuniteit vergroten?

Schrijf je dan in, de plaatsen zijn beperkt tot 8 dlrs.

We werken in overeenstemming met de **geldende coronamaatregelen**

Data: 9 donderdagavonden van 20u tot 22u.

Prijs: 200 euro

Proefavond: donderdag 17/9 van 20u tot 22u.

Reeks: donderdagen 24/9; 8/10; 15/10; 22/10; 29/10; 12/11; 19/11; 26/11; 3/12;

Tobe Kempen, Hendrik Consciencestraat 20 Turnhout

Info en inschrijving: Willy Wuyts 0468 13 69 40 willy.wuyts@tobe-kempen.be

www.tobe-kempen.be Ook welkom voor **individuele sessies**.

