

MIND-BODY VERWENDAG



Voor wie?

👉 Mensen met chronische pijnklachten, stress, angst, vermoeidheid, long covid, burnout klachten.



Wanneer + waar:

Zaterdag 27 september 10:00- 16:00 uur, IJsselmeerlaan 2 in Weesp.

Kosten: € 85,-

We hebben plek voor **8** deelnemers.

Programma

Ochtend:

- * Uitleg over de MIND-BODY METHODE en wat deze methode voor jou kan betekenen om van je klachten af te komen.
- * Yoga Nidra
- * Lunch (zelf meebrengen) maar wij maken een biologische glutenvrije soep.

Middag:

- * Kunstzinnige ontspanningsoefeningen die je later ook thuis kunt doen.
- * Boeken inspiratie (Long covid aangepakt, The way out, Breaking free).



Door wie?

Ervaringsdeskundigen en vaktherapeuten die beiden hersteld zijn dankzij de mind-body methode:

- * LISELOT APPELO herstelde van 2,5 jaar Long Covid, beeldend therapeut.
- * HILDE JANSEN herstelde van 6 jaar chronische darm pijn na operatie, beeldend therapeut.

Voor meer informatie en aanmelding:

info@liselotsartandtherapies.nl (0614246409)