



Oefenen in ontspannen

Digitale workshop voor cliënten
Najaar 2025

Ontspannen kun je leren

Heb jij veel last van onrust of spanning in je hoofd of lijf?

Dan is deze workshop misschien wel iets voor jou.

Je hoeft geen ervaring te hebben met mindfulness of ontspanningsoefeningen.

Er zijn 2 groepen

- Groep 1 om 19:00 - 19:45 uur
- Groep 2 om 20:00 - 20:45 uur

Wat doen we tijdens de workshop?

- Je krijgt ontspanningsoefeningen.
- Je krijgt uitleg en informatie over de oefeningen.

Wat heb je nodig om mee te kunnen doen?

- een e-mailadres,
- computer, tablet of laptop met camera.
- internet.

Wil je aanmelden?

Geef de datum en de tijd door bij je aanmelding!

- Via WhatsApp 06 - 31 10 81 71
- Mail leercentrum@amarant.nl
- Of via de AmarantApp

Aanmelden kan tot en met de maandag vooraf.

De link om deel te nemen ontvang je de dinsdag vooraf.

Vragen? Neem gerust contact op met het Leercentrum.

Gratis!
Elke eerste
woensdag
van de maand

3 september
1 oktober
5 november
3 december

