



Uitnodiging voor cliënten
Online workshop
Gratis voor cliënten van Amarant



Oefenen in ontspannen

Maart 2026

Even rust in je hoofd en in je lijf.

Samen doen we verschillende oefeningen

De oefeningen helpen je om:

- je lichaam te ontspannen
- je ademhaling rustig te maken

Je hoeft geen ervaring te hebben met ontspanningsoefeningen of mindfulness. Je bent van harte welkom om mee te doen.



Wanneer? Woensdag 4 maart
Tijd: 20:00u tot 20:45u (groep 2)
Waar? Online via MS teams

Aanmelden kan via

- de Amarant App
- mail Leercentrum@amarant.nl
- WhatsApp 06 31 10 81 71

Heb je vragen? Neem gerust contact op met het Leercentrum