



UIT BALANS?

HERKEN JE:

- Last van je rug of nek?
- Buikpijn?
- Vage klachten?
- Weinig energie?
- Malende gedachten, piekeren?
- Slecht slapen?
- Onrust, irritatie?
- Zoveel te móeten?
- Moeite met concentreren?

Kortom: **STRESS- signalen?**



IN BALANS!

WIL JE:

- + Ontspannen
- + Door eenvoudige oefeningen liggend, zittend, staand
- + Overall toepasbaar
- + De regie krijgen over je (ont)spanning
- + Ontdekken hoe je lichaam vóór je werkt
- + Beter slapen
- + Lekker in je vel zitten
- + Rust ervaren

Kortom: **Gezonde ONTSPANNING!**

‘Aan den Lijve’- Leren Ontspannen

- Eenvoudige oefeningen: liggend, zittend, staand.
- Zelfstandig willen en kunnen oefenen, ook thuis.
- Deskundige begeleiding door fysio- ontspanningstherapeut.
- 8x woensdagavond
Start 11 januari 2017
Van 19:15 - 20:45 uur
- Investering: 147,= inclusief BTW
- Locatie: Dojo van My Health Club
Krimpenerbosweg 4, naast ‘de Boog’
2923 LA Krimpen a/d IJssel

Aanmelden en info:

ingrid@in-balan-ce.nl

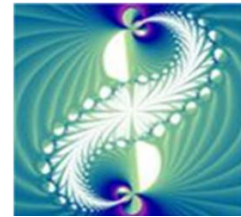
of

06 4911 8478

Ingrid Bakker

UIT BaLans?
In BaLan-ce!
met TACT -

Training, Advies, Coaching, Therapie



In BaLan-ce

JA

ik wil

‘Aan den Lijve’

LEREN ONTSPANNEN!