



Vind jouw ritme en leef vanuit je hart

Vind je dit ook een verwarrende tijd?

Merk je dat je je balans kwijt raakt?

Zou je graag je eigen ritme terug willen vinden en in vrede willen leven met alles wat er is?



Dat kan! In Achtmaal is er twee keer in de week de mogelijkheid om te ontspannen en meer in contact te komen met dat wat jou beweegt. We doen dit in een veilige, prettige sfeer met behulp van bijvoorbeeld; yoga, (geleide) meditatie, visualisatie, stilte, lichaamsbewustzijn en het ritme van de drums. Deze groep is echt een cadeautje voor je zelf. Je gunt jezelf de tijd om stil te staan en te kijken naar jouw innerlijke ritme en wat dat jou te vertellen heeft.

Ik hoop je te zien!!

- Wanneer:** Iedere maandagavond van 19.30 – 21.00 uur
Iedere woensdagochtend van 10.00 – 11.30 uur
- Waar:** Buntweg 2a, 4885KT Achtmaal
- Kosten:** € 10,00 per bijeenkomst (de 1^{ste} kennismaking is gratis)
- Aanmelden:** Stuur een email met je contactgegevens naar info@jouwritme.nl of bel naar: 0610807831



Heb je meer behoefte aan een individueel gesprek? Dat kan ook. Bel of mail voor een vrijblijvende kennismaking naar Maria de Cock 0610807831 info@jouwritme.nl www.jouwritme.nl