



Relaxercise

Inleiding

Piekert u veel? Heeft u stress? Heeft u veel spanning in u lijf en in uw hoofd? Slaapt u slecht? Dan is de cursus Relaxercise misschien iets voor u! Deze cursus is bedoeld om een introductie te geven in de verschillende manieren van ontspannen door inspanning. Al deze onderdelen hebben de overeenkomst dat u leert zich meer bewust te zijn van zowel lichaam als geest. Het zorgt voor meer inzicht tussen denken en voelen. Op die manier kunt u leren meer controle te krijgen over uw gedachten. Het zorgt voor ontspanning door bewust bezig te zijn met de oefeningen. U hoeft er niet speciaal lenig voor te zijn; het bevordert wel de soepelheid van het lichaam.

Wat kunt u van de cursus verwachten?

In 12 bijeenkomsten van 1 uur krijgt u een korte kennismaking met verschillende manieren van ontspannen door inspanning. Yoga, Tai Chi, Pilates, ontspannings- en ademhalings-oefeningen komen in de cursus aan bod. Na afloop van de cursus is de overstap naar een reguliere Yoga, Tai Chi of Pilates studio wellicht een eenvoudige stap. De laatste bijeenkomst zal dan ook een proefles zijn bij een studio hier in de buurt.

Wat verwachten wij van u?

- Aanwezigheid
- Tijdig afmelden
- Draag soepele, makkelijk zittende kleding
- Handdoek meenemen



Praktische informatie

- 12 bijeenkomsten van 1 uur elke week.
- De groep bestaat uit 6 tot 8 mannen en/of vrouwen
- De cursus wordt gegeven door Ellen van Haaften en Wendy van Oevelen
- De bijeenkomsten vinden plaats op de locatie van het FACT in Bergen op Zoom of een nader te bepalen locatie (denk aan het doe centrum, yoga studio enz enz). Tijdens de vakanties gaat de training gewoon door. Wordt hier toch vanaf gegaan, dan zal dit tijdig aangegeven worden.

Meer informatie

Voor meer informatie kunt u terecht bij:

- Ellen van Haaften, M 06-10954758
- Wendy van Oevelen, M 06-10007187

U kunt ook bellen met het secretariaat FACT Bergen op Zoom, T 0164-289124.

