



HUIS PEONIA
HOLISTIC HEALTH CENTER

Groepsaanbod

Relaxatie -Kalmte & Herstel

Ontsnap aan de drukte van het leven en geef jezelf de rust en sereniteit die je verdient. Sluit je aan bij onze ontspannings- en yogasessie, een oase van kalmte en herstel.



Wij begeleiden jou op een reis van totale ontspanning en laten jou binnenstappen in een wereld van innerlijke vrede. Laat stress en spanning los terwijl je jezelf omringt met zachte verlichting, rustgevende muziek en een veilige sfeer.

We ontdekken samen de kracht van yoga en brengen je lichaam en geest in balans. Je leert ademhalingstechnieken die je helpen jouw energie te bevorderen en herstellen.

Naast yoga zullen we je ook begeleiden bij verschillende relaxatietechnieken, zoals meditatie en mindfulness. Je leert je gedachten tot rust te brengen en je geest te verfrissen. Laat alle zorgen van je afglijden terwijl je jezelf toestaat volledig in het hier en nu te zijn. Je kan huiswaarts keren met gemakkelijke oefeningen waarmee je zelf verder aan de slag kan.

Dus gun jezelf een moment van zelfzorg en kom naar onze relaxatie, kalmte en herstel sessies. Laad jezelf op, reset je stress- en hormoonhuishouding en vind innerlijke harmonie. Kom en ontdek de ultieme ontspanning die yoga en relaxatie te bieden hebben. Je verdient het.



HUIS PEONIA

HOLISTIC HEALTH CENTER

Groepsaanbod

Relaxatie - Kalmte & Herstel

Voor wie?

Voor (jong)-volwassenen die nood hebben aan rust, kalmte en herstel en willen ontdekken hoe ze met yoga, relaxatie, ontspanning weer in balans kunnen komen. Voorkennis of ervaring met yoga zijn niet nodig.

Begeleid door

Hanne Van Hirtum (Psycholoog & Holistisch coach) - www.huispeonia.be

Sofie Vervloet (Lifecoach & Yoga-en mindfulness trainer) www.gabrielshouse.be

Praktisch

Het traject bestaat uit 5 sessies die doorgaan op

Data groep woensdag: 25/10, 8/11, 22/11, 6/12 en 20/12 telkens van 9.30u tot 11.00u

Data groep vrijdag: 29/09, 13/10, 27/10, 10/11 en 24/11 telkens van 9.30u tot 11.00u

Locatie: Huis Peonia, Blaubergsesteenweg 203, 2230 Herselt

Min 4 en max 6 deelnemers, dus reserveer tijdig je plekje

Prijs

Het traject wordt aangeboden binnen de conventie voor eerstelijns-psychologische zorg.

Voor de 5 sessies betaal je 12,5 euro.

Voorafgaand aan het traject vindt er een gratis kennismakingsgesprek plaats waar je intentie, noden en verwachtingen helder worden gemaakt.

Na het traject is er een gratis afrondend integratiegesprek

Meer informatie en inschrijven

Meer informatie kan je terugvinden op de website www.huispeonia.be

Inschrijven kan op de website of via een mailtje naar info@huispeonia.be