

ALGEMENE VERGADERING: "ONTSPANNEN EN BETER SLAPEN"

Door Bert Janssens



Wat kun je doen om tot rust te komen, om beter in te slapen en door te slapen? Leer er alles over tijdens deze interessante vorming.

Veel mensen worstelen met inslaap- en doorslaapproblemen. Ze komen moeilijk tot rust. In deze vorming maak je kennis met eenvoudige relaxatie- oefeningen die ontspannend werken. Je krijgt concrete relaxatietips en ontdekt de succesfactoren voor een gezonde slaap.

Met steun van



Maandag 13 februari om 13.30u in Kozze, Laarstraat 64.

Prijs: Leden €5, Niet leden €7,5, Uitpas met kansentarieef €1

