



Dreamel Moving & Mind

Mindful Bewegen:

Balans in lijf en leven

13 april 2019

Is 'balans' bij jou ook een steeds terugkerend thema? In mijn leven zeker. Balans tussen werk en privé, tussen denken en doen, tussen hoofd en hart, tussen zelf en anderen en ga zo maar door.

Met dat thema gaan we aan de slag. Verwacht geen ingewikkelde balansoefeningen (we doen geen hoofdstand). Wel gaan we fysiek spelen met het thema balans en zo onderzoeken wat balans voor ons betekent. En misschien ontdekken we wel de lol van af en toe uit balans raken!



*Move
your
body,
calm
your
mind*

Werkvorm: *Ervaren via Beweging, Dans, Spel en Mindfulness.*

Datum: *Zaterdag 13 april 2019, 14.00-17.00 uur (met theepauze).*

Aanmelden: *vóór 6 april via dreamelmm@gmail.com, telefoon, FB of via de website.*

Plaats: *Van Alphenstraat 2, Voorburg. Vlakbij Station Laan van NOI (Voorburgse kant).*

Aanbellen bij de bovenste bel: Yin Yang Balance.

Kleding: *Draag kleding waarin je vrij kunt bewegen, spelen, dansen.*

Schoeisel: *Blote voeten, sokken of soepele (binnen)schoenen.*

Kosten: *Minimaal 20 euro. Of meer op basis van dana (vrijwillige bijdrage).*



Dreamel Moving & Mind: ervaren via Beweging, Dans en Spel

Docent: Pauline Memelink

Met vragen of voor informatie, neem contact op via:

+31 (0)6 - 24 23 56 24 | dreamelmm@gmail.com

www.dreamel.nl | www.facebook.com/dreamelmovingmind

Betaling kan via bankrek.nr.: NL 23 TRIO 0338 5710 43

