

Start DAO van de Vrouw groep - Versterk je vitaliteit in een cirkel van vrouwen



Meerdaagse activiteit

10, 24 okt, 7, 14, 28 nov en 12 dec



Tijdstip

van 10:00 tot 13:00 uur



De Kleine Wiel

Karl Marxstraat 101, Lent

☐☐ Heb je behoefte aan tijd voor jezelf en aandacht voor je lichaam? Wil je je vitaliteit en vrouwelijke energie vergroten? Contact met de wijsheid van je lichaam?

Herken je het dat je veel aan staat, geeft aan anderen, je werk? Als je steeds in de actiestand staat, geeft en levert, zonder dat je jezelf voldoende voedt, ontvangt en rust ligt het uitwonen van jezelf of een burn-out op de loer. Aandacht voor het vrouwelijke in jezelf geeft meer balans.

In de DAO van de vrouw groep besteden we aandacht aan ons lichaam, onszelf.

Om ons te voeden, te rusten, te ontspannen. In een cirkel van vrouwen.

Voor zelfzorg en zelfliefde ... Me time

☐☐ Ook dit najaar start ik een lichaamsgerichte vrouwengroep DAO van de Vrouw.

In 6 bijeenkomsten (vrijdagochtend) werken we met zachte lichaamsgerichte oefeningen met het hart-borstgebied en buik-baarmoedergebied.

☐☐ Gratis proefles: vrijdagochtend 26 september en vrijdagochtend 3 oktober. Na aanmelding.

☐☐ Start serie: vrijdagochtend 10 oktober 2025, 10:00-13:00 uur

Wil je je vrouwelijke kracht (her)ontdekken?

☐☐ Meld je dan aan voor de gratis proefles en zet de eerste stap naar meer energie en balans.

Voor meer info en aanmelding:

☐☐ Kijk op onderstaande link of neem contact met me op 06-23 26 48 68

Ga voor meer informatie naar
lentselucht.nl/agenda