

NAMASTE - HUIS

— een plek om op adem te komen —



Themaweek : Stress en balans

22 mei tot en met 26 mei 2017

**Ik kijk rondom mij
ik sta midden in mijn
leven**

Stress en balans zijn dynamische concepten en impliceren activiteit. Hoe kan ik een weg vinden die bij mij past?

Stress hoort bij het leven. Soms raken wij erdoor uit evenwicht. Keuzes dringen zich op. Een goede keuze maken is net dan vaak moeilijk.

Wij geven aandacht aan wat helpend kan zijn om keuzes te maken die je persoonlijk 'in balans zijn' activeren. We nodigen je uit om vanuit een open blik naar je situatie te kijken.

Niki Vervaeke begeleidt dit proces en biedt naast 2 groepsactiviteiten ook 2 individuele gesprekken aan. Daarnaast bieden andere medewerkers binnen het thema 'Stress en balans' ook ademmeditatie en een lichaamsgerichte sessie aan.

Er is voldoende tijd en ruimte om te rusten, te ontspannen, te genieten. Fiets- en wandelroutes zijn beschikbaar, fietsen kan je uitlenen.

Deze specifieke week kadert binnen de werking van het Namaste-huis.

Voor meer informatie en/of inschrijving neem contact op met het secretariaat:

09/ 371 58 20 of namaste.vzw@skynet.be

www.namaste-huis.be