



# ONTSPANNEN BEWEGEN UIT JE HOOFD PLEZIER

## Workshop YogaDance voor mantelzorgers

### Dans MEE

Je zorgt voor de ander, maar vergeet niet voor jezelf te zorgen.

Neem even de tijd voor een leuke workshop YogaDance! Dansen haalt je uit je hoofd en brengt je gevoel in beweging.

Je danst met andere mantelzorgers uit de Hoeksche Waard op verschillende soorten muziek, zoals op popmuziek en ballades. De danscombinaties zijn niet ingewikkeld en de deelnemers zijn vrij voor persoonlijke uitvoering.

De les wordt met een eindontspanning afgesloten.

### Wanneer?

Donderdagavond 13 oktober

Tijd: 19.30 – 20.30 uur

Locatie: Torenstraat 20, 3281 XP, Numansdorp

De workshop wordt gegeven door Fee Busenkell, gediplomeerde ademcoach en yoga docente. Er zijn geen kosten verbonden aan de workshop

### Aanmelden?

Graag! U kunt een e-mail sturen naar: [karin.loendersloot@meeplus.nl](mailto:karin.loendersloot@meeplus.nl)