

Ademhalings- problemen ?



Lekdijk 62

4124 KD

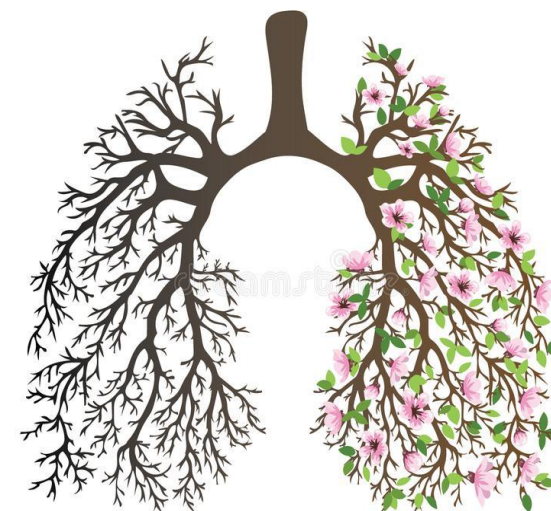
Hagestein



Kom weer op adem en zing je sterk

5 bijeenkomsten van 2 uur

Lol, Steun en Handvatten voor
iedere dag





Kom weer op adem en zing je sterk

Na (long)covid kun je nog lang lasthouden van ademnood, snel vermoeid zijn en mentale spanning en pijn ervaren. Door te zingen komen vanzelf hormonen vrij die zorgen voor ontspanning en meer energie.

Zangdocente Olga Werner en Mental coach Renate Egberts bieden een cursus aan waar het gaat om je gezien en erkend voelen, jouw ademhaling weer de ruimte geven en het plezier hervinden.

“Wat een ervaring!”
Ik kan het iedereen aanbevelen”,
ik heb letterlijk en figuurlijk meer
lucht gekregen”



Alexander

Wat gaan we doen?

- Vanuit veiligheid vertrouwen in jezelf opbouwen
- Ademhalingsoefeningen
- Met elkaar zingen in je eigen tempo, niets hoeft alles mag
- Je stem weer ruimte geven en kracht ontwikkelen

Olga:

“Zingen is uitademen vanuit ontspanning. Hoe lossier, hoe lager de ademhaling. Daarom is zingen niet alleen lichamelijk”.

Renate:

“Onder druk of stress ademen we vanzelf hoger. Kennis en inzicht over de opbouw van spanning is een mooie aanvulling op de lichamelijke oefeningen en zingen”.

Aanmelden:

Neem de stap en gun jezelf weer ruimte en vitaliteit.

De groepen houden we bewust klein, maximaal 6. We komen 5 maal bij elkaar. De bijeenkomsten duren 2 uur.

De data leggen we in overleg vast.

Locatie: Lekdijk 62, 4124 KD Hagestein

Kosten: € 425,00

Dit bedrag kan ook in 3 termijnen worden betaald.

Contact:



Lekdijk 62
4124 KD Hagestein
0653147057
renate.egberts@dewerktuin.nl

www.dewerktuin.nl

www.olga-werner.nl