



HOLISTIC STRENGTH  
BODY & MIND



DON  
**13**  
FEB

# ADEM WORKSHOP



Heb je vaak een vol hoofd?



Wil je beter kunnen ontspannen



Kom je slecht tot rust?



Rustiger slapen?



Pieker je veel?








Minder stress?



Hosts: Leander Cramer / Jelle van Duijn  
Aanmelden via whatsapp: 06 22 37 01 28



## Noordwijk - DPO gebouw 19:30 - 21:30

-  Theorie over het positieve effect van ademhalingsoefeningen op je lichaam en geest
-  Laagdrempelige oefeningen
-  Kleine groep (max 10)
-  Geen ervaring of kennis benodigd
-  Investing 35,- p.p.