

Ontspan met ademtherapie



Donderdag 4 december 2025 van 19:30 tot 21:00 uur

Over 47 uur



Heerlijk Hopveld de tuinen van VELT Gemert

Hopveld 21, Gemert

Workshop "Minder spanning met ademtherapie"

Donderdag 4 december organiseert Heerlijk Hopveld, de tuinen van VELT-Gemert, een workshop met oefeningen voor de aanwezigen volgens de adem- en ontspanningstherapie Methode Van Dixhoorn. De presentatie wordt gehouden door Els Videler, zij heeft in haar werkzame periode tot 2017 als logopedist veel ervaring opgedaan met spanningsgebonden stemklachten. Vanaf 2009 heeft zij gewerkt als adem- en ontspanningstherapeut volgens Methode Van Dixhoorn. Els heeft meerdere keren deze workshop verzorgd onder grote belangstelling. Adem- en ontspanningstherapie is voor iedereen die klachten heeft die worden veroorzaakt of verergerd door spanningen door werk, ziekte of de drukte van het dagelijks leven. Na een korte inleiding worden een aantal adem- en ontspanningsoefeningen gedaan zowel zittend als staand. De eenvoudige oefeningen sluiten nauw aan bij normale houdingen en bewegingen. De ademtherapie leert hoe je zelf spanning of stress kunt regelen. Met professionele begeleiding kom je vaak sneller en gemakkelijker van stressklachten af dan wanneer je het zelf probeert. Daardoor voel je je beter, kun je meer aan en de kans op lichamelijke klachten wordt kleiner.

De presentatie met oefeningen begint om 19:30 en duurt tot 21:30 uur in de tuinkamer van Heerlijk Hopveld, Hopveld 21 Gemert. De kosten zijn 7.50 euro pp Velt- Heerlijk Hopveld leden 20% korting. Aanmelden via info@heerlijchopveld.nl Dit is incl. biologische koffie en kruidenthee.

Dorp

Alle dorpen

Voor wie

Volwassenen, Senioren

Waarover

Recreatie / ontspanning, Onderwijs / educatie / voorlichting

Wat

Presentatie / lezing / onderzoek, Workshop / cursus



Ga voor meer informatie naar
onsgemertbakel.nl/agenda

Ontspan met ademtherapie

04-12-2025 / 19:30 - 21:00

Hopveld 21

Ontspan met ademtherapie

04-12-2025 / 19:30 - 21:00

Hopveld 21

Ontspan met ademtherapie

04-12-2025 / 19:30 - 21:00

Hopveld 21

Ontspan met ademtherapie

04-12-2025 / 19:30 - 21:00

Hopveld 21

Ontspan met ademtherapie

04-12-2025 / 19:30 - 21:00

Hopveld 21

Ontspan met ademtherapie

04-12-2025 / 19:30 - 21:00

Hopveld 21

Ontspan met ademtherapie

04-12-2025 / 19:30 - 21:00

Hopveld 21

Ontspan met ademtherapie

04-12-2025 / 19:30 - 21:00

Hopveld 21

Ontspan met ademtherapie

04-12-2025 / 19:30 - 21:00

Hopveld 21

Ontspan met ademtherapie

04-12-2025 / 19:30 - 21:00

Hopveld 21

Ontspan met ademtherapie

04-12-2025 / 19:30 - 21:00

Hopveld 21

Ontspan met ademtherapie

04-12-2025 / 19:30 - 21:00

Hopveld 21