

# BODYWORK GROUP 2020

*Doe*



*mee!*

## **Wat is het?**

Bodywork haalt je uit je hoofd en brengt je in je lichaam. Dit doen we door beweging, ademhaling en interactie met elkaar. Iedere keer werken we aan de hand van een ander thema.

## **Wat levert het je op?**

Na een uur bodywork zul je je veel meer aanwezig voelen. Ruimer in je lijf, meer verbonden met jezelf en met de mensen om je heen. Zo laad je aan het begin van de week je eigen batterij weer op.

## **Wanneer?**

Wij bieden per kwartaal een nieuwe cyclus van ongeveer acht bijeenkomsten aan. Daarvan is de eerste bijeenkomst gratis en volledig vrijblijvend. Vanaf de tweede bijeenkomst leg je je vast voor de hele cyclus zodat we met een vaste en vertrouwde groep door kunnen gaan. Minimale groepsgrootte 6 personen, maximaal 20 personen.

## **Dinsdag 9.30 - 10.30 uur @ Cordium**

**Winter/voorjaar 2020: 21, 28 januari, 4, 11, 18 februari, 3 en 10 maart. Kosten €75,-**

**Zomer 2020: 14, 21 april, 12, 19, 26 mei, 2, 9, 16, 23 juni. Kosten €100,-**

## **Voor wie?**

Voor iedereen die meer verbonden wil raken met zichzelf. Voor wie nieuwsgierig is hoe je dat op een onderzoekende en soms speelse manier bereikt. Conditie of lenigheid zijn hierbij niet van belang.

**Wie zijn wij?** Wij zijn Lea Hütter-Quaas en Amber Vrancken, enthousiaste beoefenaars en Core Energetics Therapeuten. Met veel plezier geven we individuele therapie, samen deze bodywork groepen en andere workshops. Heb je interesse of vragen, bel ons of stuur ons een mailtje.

Lea: [info@terracotta-nijmegen.com](mailto:info@terracotta-nijmegen.com) , 06-41139820

Amber: [avrancken@hotmail.com](mailto:avrancken@hotmail.com) , 06-16488853

