



DANS ALS HELENDE KUNST



WOENSDAG 27 MEI '26
10:00-12:00

INTRO WORKSHOP

Wil je ontdekken en ervaren wat en hoe de Helende Kracht van Beweging & Dans voor je kan betekenen als je last hebt van aanhoudende (lichamelijke) klachten, tegen een burn-out aanzit, of dat je in een fase verkeert van emotionele en mentale stress? Meld je dan aan voor de gratis introductie workshop?

Mezenhof 1, R'DAM

JEZELF ACCEPTEREN! ◀

JEZELF WAARDEREN! ◀

**SPELEN MET LICHT &
SCHADUW!** ◀

**LOSLATEN & NIEUWE
RUIMTE CREËREN!** ◀

De Nieuwe Nachtegaal
Mezenhof 1
3082 ZE ROTTERDAM
(Charlois)

Website

www.denieuwenachtegaal.nl

Voor Wie?

Deze workshop is voor iedereen die te maken heeft met aanhoudende lichamelijke klachten waarvoor (g)een verklaring is, als je tegen een burn-out aanzit of stress gerelateerde klachten ervaart. En je je niet alleen lichamelijk maar ook mentaal en emotioneel evenwichtig en vitaal wil voelen.

Begin met kleine stapjes en ervaar wat de helende werking van beweging en dans voor je kan betekenen. Merk hoe je je steeds beter en energiever gaat voelen.

'ik heb beter om leren gaan met angst voor ziekte en gebrek aan energie en meer levenslust en vertrouwen in mijn lichaam gekregen'. Inge

Praktische info

Na de gratis introductie op 27 mei volgt een basisprogramma van 6 bijeenkomsten, op woensdagochtend van 10:30 - 12:00.

Data: 3/6, 10/6, 17/6, 24/6, 1/7 en 8/7.

Doordat **Cultuur Concreet** (www.cultuurconcreet.nl) dit project subsidieert, zijn de kosten per les €3,-.

De basis cursus kost in totaal dus €18,-.

Docente Louise Klaverweide is danstherapeute en SOLK ervaringsdeskundige. Met passie stimuleert ze het versterken en verdiepen van dans- en bewegingscreativiteit als basis voor veerkracht en vitaliteit, zowel lichamelijk als geestelijk.

www.denieuwenachttegaal.nl