



Lieve Sterke vrouw!

Het is weer tijd voor de Samenkomst "Sterke vrouwen kunnen simpelweg alleen maar winnen"!

Op vrijdag 6 maart wijden wij een avond aan ons vrouwen rondom een bezielend thema. Start 19.30 uur, afsluiting circa 22 uur.

Als thema van deze avond is gekozen:

(Glim)lachen, bewegen en ontspannen

Op verzoek van velen, geven wij deze avond tweërlei inhoud. Enerzijds is er als steeds ruimte voor gesprek, uitwisseling van ervaringen, wat ons nu op dit moment beweegt.

Leidraad thema mag zijn: **Controle: behouden of verliezen?**

Daarnaast nemen wij de tijd om een aantal yoga series 'uit het hart' te doorleven. Een combinatie van Dru Yoga en Hormoon Yoga, heerlijk ontspannend maar toch uitdagend, met speciaal aandacht voor schildklier en eierstokken. Uiteraard zowel voor beginners als voor gevorderden geschikt.

Welkom bij een prachtig, ongedwongen samen -zijn en ont -moeten met een serieuze, wijze ondertoon. Comfortabele kleding is prettig want we zitten op de grond op kussens en het yoga programma vraagt om bewegingsvrijheid.

Tip: Neem lekkere sokken en een vestje mee!

Een verantwoord hapje en drankje is als altijd ingegrepen!

Ik verheug me erop je te mogen ontvangen. Wil je aan deze bijzondere avond deelhebben, meld je dan a.u.b. tot 1 maart aan.

Tot dan alle liefs,
Janine