

Open dag van de zorg  
3 workshops bij [Natuurlijk Lichaamskracht](#)

[Bekijk de nieuwsbrief online](#)



## Natuurlijk Lichaamskracht

### Open dag van de zorg

**Zaterdag 18 maart** kunt u kennismaken met de veelzijdigheid van het Gezondheidscentrum Limmen. U kunt overal binnenlopen en deelnemen aan de diverse workshops en lezingen die worden gehouden. De dag wordt om **10.00 geopend** met een lezing over atrose door drs D.J. Hofstee, orthopedisch chirurg NWZ duurt **tot 16.00 uur**

#### WORKSHOPS BIJ NATUURLIJK LICHAAMSKRACHT



#### 10.45 - 11.30 "Levende ontspanning"

De kracht van het "ontspannen in beweging" zijn.

In deze workshop gaan we staand en lopend ontspannen, de ogen blijven open. Ontspanning welke direct toepasbaar is in het dagelijks leven.... zittend in de bus... lopend van A naar B, tijdens het huishouden, enz.



12.00 - 12.45

#### Houding en ademhaling

In deze workshop ontdek je jouw eigen adempatroon en houding.

Ook ervaar je, indien gewenst, hoe je hier verandering in kan brengen.



14.00 - 14.45  
**(Eigen) Innerlijk Krachtspel**  
 Speel mee en ontdek  
 jouw innerlijke kracht

Voor iedereen, jong en oud.  
 Ideaal voor gezinnen om kennis te  
 maken met de [\(E\)IK-training](#).

## BEWUSTZIJS WANDELINGEN

**Donderdag 16 maart**  
**Thema: Zintuigen**

Via onze zintuigen krijgen we informatie vanuit onze omgeving binnen. Deze informatie wordt in onze hersenen verwerkt, waarna er mogelijk een reactie volgt. De reactie op de binnenkomende prikkel is afhankelijk van onze **aandacht, stemming en eerdere ervaringen**. Heeft u ook **positieve ervaringen** met het samen wandelen in het bos? In deze wandeling richten we onze **aandacht** op de **natuur** om ons heen, richten we de aandacht op ons **lichaam** om bewust te voelen wat dit met onze **stemming** doet en heeft u na deze wandeling nog een **positieve natuurwandeling** erbij.



Overige wandel data 30 maart en vanaf 20 april weer 's avonds  
 Vertrekpunt, PWN Parkeerplaats Diederik, 1901 MC Castricum

**JA, Ik ga voor positieve herinneringen en loop mee**

**Samen sterk**  
 delen? [Ja graag!](#)



18 maart - WORKSHOPS in Limmen

18 en 25 maart Gratis introductie (E)IK training

INDIVIDUELE BEGELEIDING

(EIGEN) INNERLIJKE KRACHT TRAINING

BEWUSTZIJS WANDELINGEN

INSCHRIJVEN NIEUWSBRIEF

Wil je na het lezen een [vraag stellen](#) of een [ervaring delen](#)? Ik lees het graag!

[Sandra Roubos](#)



---

Copyright © 2017 Natuurlijk Lichaamskracht | Mensendieck Limmen, All rights reserved.

[wijzig mijn gegevens](#) | [schrijf mij uit](#) | [stuur door naar](#)

MailChimp