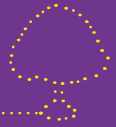


# (E)igen Innerlijke Kracht training

voor kind en ouder samen



## (E)IK-training

- waardevol en leerzaam voor kind én ouder
- geeft inzicht
- laat je jouw eigen rust en kwaliteiten ervaren
- leert je ontspannen op een speelse manier
- heldere uitleg op verschillende manieren
- in en met de natuur

## Voor wie en waar?

- voor kind (5 - 12 jaar ) met 1 ouder/verzorger
- buiten in de natuur



Natuurlijk  
Lichaamskracht

Lekker in je vel    Positief  
Zelfstandig    Durven    Weten wat je wilt  
Doorzetten    Moedig    Blijheid    Rustig  
Doen wat je wilt    Energie    Liefde    Vertrouwen  
Groeien    Lachen    Humor    Teverden  
Knopen doorhakken    Zichtbaar



# Contact



## Over Natuurlijk Lichaamskracht

Natuurlijk Lichaamskracht leert je op een zelfstandige wijze controle te krijgen over je eigen lichaam. Je lichaam leren voelen, vertrouwen en begrijpen staat centraal bij alle behandelingswijzen. Deze werkwijze prikkelt je om bewuster vanuit je natuurlijke kracht te leven en te bewegen en dat geeft rust, kracht, energie en plezier.

Een sterk lichaamsgevoel stimuleert gezond bewegingsgedrag en dat zorgt voor blijvend resultaat, ook op langere termijn. Je zult zien dat je beter jezelf kunt blijven, je motoriek verbetert, eventuele pijnklachten verminderen en je effectiever om kunt gaan met afleidingen vanuit de omgeving. Je lichaam is weer meer in staat te doen wat jij wilt, jij bent in controle.



Natuurlijk  
Lichaamskracht

- Mensendieck
- Psychosomatische Oefentherapie
- Trainingen
- Bewustzijnswandelingen

### Bezoekadres:

Gezondheidscentrum Limmen  
Zonnedaauw 4D  
1906 HA Limmen

### Telefoon:

072 - 505 51 61  
06 - 49 91 70 37

### Digitaal:

info@natuurlijklichaamskracht.nl  
www.natuurlijklichaamskracht.nl



Volg ons op Facebook!

