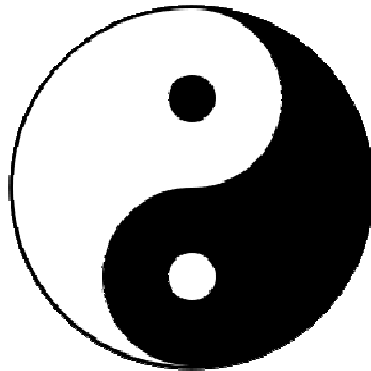


Relaxatie / ontspanning voor mensen met kanker en voor hun vrienden, naasten, familie...



- **Eenvoudige relaxatietechnieken** (oefeningen adem, rustige beweging en ontspanning voor dagelijks gebruik)
- **Zachte massagetechnieken** (handen, hoofd, voeten)

*In Maaseik: vier donderdagen in **augustus** van 14u tot 16u :*

*2 – 9 – 16 – 23 **aug.** 2012*

*In Neerpelt: elke donderdag in **september** van 14 tot 16u:*

*6 – 13 – 20 – 27 **sept.** 2012*

*In Genk: elke maandagavond in **september** van 19.30u tot 21.30u:*

*3 – 10 – 17 – 24 **sept.** 2012*

Met mogelijk vervolg indien gewenst.

Elke samenkomst kan afzonderlijk worden gevolgd.

Locatie nog niet bepaald; wordt meegedeeld bij inschrijving.

Deelnameprijs: 8 euro per persoon of 10 euro per koppel per keer

Begeleiding: Jef Houbrechts

Relaxatietherapeut en maatschappelijk werker. Hij gaf deze cursussen jarenlang bij verenigingen voor kanker en zieken. Oprichter en begeleider van gespreksgroepen rond psycho-sociale problemen, lichaamswerk en spiritualiteit. Werkt vooral ervaringsgericht.

Mede-begeleiding: gemotiveerde medewerk(st)ers.

Info en inschrijven:

jef.houbrechts@telenet.be – 0479 334822

meer informatie over andere activiteiten: www.bloggen.be/lichaamleven/