



Slowrun Extra groep

Startdatum groep is
maandagavond 29 maart
Acht keer van 18.30 tot 21.30
De overige data: 12 april, 26
april, 17 mei, 31 mei, 14 juni,
28 juni, 12 juli
Kosten 250 euro

Wanneer wij elkaar nog niet
kennen zullen we een afspraak
maken voorafgaand aan
deelname, waarin we tijdens
een uur Slowrun kennismaken.
De kosten hiervan bedragen
€ 35,-

Aanmelden/informatie:
slowrunoosterhout@gmail.com
bellen/app: 06 543 53 123

Wat is de Slowrun Extra groep? Slowrun, maar dan Extra lang en dus Extra tijd om dieper in te gaan op wat je tegenkomt op jouw Slowrun weg.

Slowrun is de weg naar binnen maken door naar buiten te gaan, door in beweging te komen. Je lichaam is een belangrijke ingang om in contact met jezelf te komen. Yoga en meditatie en andere vormen zetten we in om je lichaam te leren lezen. Je leer je lichaam kennen, reacties herkennen en er betekenis aan te geven.

In een groep leer je van elkaar en vind je herkenning. Het is een plek waar je kunt oefenen met jouw ruimte vinden en jouw grens voelen en aangeven. Je hebt hier de mogelijkheid jouw eventuele thema's te onderzoeken.



Wie ben ik? Judith van Leeuwen, 1971 geboren, getrouwd en 3 kinderen. Gestalt-Art therapeut en Slowrun coach. In deze Slowrun Extra groep breng ik dit samen. Ik ben graag in de natuur, met inspanning en met ontspanning. Wat beweegt en belemmert mensen in hun leven heeft mijn grote interesse.

Lopen én stilstaan bij jezelf | Jouw ruimte, jouw grens | Aandacht voor en contact mét jouw lichaam, jouw wijsheid