

# TRAINING

## weerbaarheid voor (hoog) gevoelige volwassenen



- bewust stevig staan - “aarden”
- lichaamsbewustzijn - lichaamstaal
- opkomen voor jezelf
- kracht van positieve gedachten
- kracht van bewust ademen
- persoonlijke ruimte beschermen en ruimte innemen
- oefenen met focussen, zodat prikkels minder binnen komen
- ontspanningsoefeningen
- 7 keer 1 ½ uur actief trainen – 2 ervaren trainers

**15-12-2017 VRIJDAGOGHTEND VLIJMEN**

[www.steviginjeschoenen.nu](http://www.steviginjeschoenen.nu)

Michelle van de Ven

06 51358483

[www.daadkracht.nu](http://www.daadkracht.nu)

Alex van den Akker

06 53391276

