

GEZONDHEIDSCENTRUM  
**LIJN 2**

*Je kunt de golven  
niet stoppen....*

*Je kunt wel leren  
surfen!*

vanaf  
**18**  
**APRIL**  
a.s.

## WEKELIJKSE GRATIS INLOOPTRAINING MINDFULNESS

### • WANNEER EN HOE LAAT?

IEDERE DONDERDAG  
VAN 17.00 - 18.00 UUR.

### • WAAR?

OEFENZAAL  
Gezondheidscentrum Lijn 2  
Slaghekstraat 251 - 3074 LJ Rotterdam



### • WAT KOST HET?

GRATIS

### • WAAROM?

- Beter leren omgaan met stress, piekeren, pijn en ander ongemak
- Kalmeren van de onrustige geest (concentratievermogen)
- Werken aan een soepel lichaam en leren omgaan met grenzen

### • AANMELDING

GEEN AANMELDING NODIG. Graag op tijd aanwezig met makkelijk zittende kleding.

**MINDFULNESSPRAKTIJK  
HUUB DE WEERD**