

GEZONDHEID in de kijker Adem je stress weg



Zondag 23 april 2023

**van 14 tot 17 uur in de Gemeentelijke Feestzaal St-Goedele,
St-Guduladreef 51, 1785 Hamme-Ossel**

Het leven gaat snel en eist steeds meer en meer van ons.

**En dat blijft niet altijd zonder gevolgen voor onze gezondheid.
Hartcoherentietrainer Peter Rosvelds maakt ons wegwijs in dit thema
met gemakkelijk toepasbare technieken. Hij geeft ons praktische en
heldere informatie over hoe je stress de baas kan blijven door
een correcte ademhaling ! Een correcte ademhaling is trouwens
ook belangrijk voor je algemene conditie en gezondheid.**

**Verder maken we tijd voor ontmoeting en verwennen we
met taart & koffie-thee of drankje.**

Deelnameprijs: €15 all in

Leden van Ferm + gezinsleden betalen slechts € 10 pp

Inschrijven tegen uiterlijk 31 maart 2023 !

Via je plaatselijke afdeling van Ferm