

MindfulMove



Hoe?

Speels en
laagdrempelig

Met en zonder muziek

Theorie en oefeningen

Beweging en beleving

Aandacht en Focusing

Waarvoor?

*Het doel is om contact met
jezelf en je lichaam te
hervinden.*

Spanning te verminderen

*Ruimte te maken voor
gevoelens van blijdschap,
verbinding, kracht en
verlangen.*