

# ONLINE WORKSHOP VOOR MANTELZORGERS

ONTSPANNING - ONTMOETING - ERKENNING



Foto: Sjoukje Bonnema

## Online workshop: Walk your Mind

Momenten van zelfzorg zijn belangrijk om lichaam en geest te laten herstellen. Bewegen in de buitenlucht en mindfulness helpen hierbij.

In de online workshop leer je hoe je tijd en ruimte hiervoor kunt maken en gaan we praktisch oefenen hoe je je drukke hoofd tot rust kunt laten komen.

*Walk your Mind*

5 juni 2020

10:00 tot 11.00 uur

De online workshop vindt plaats via Teams. Na aanmelding ontvang je een link om deel te nemen.

De online workshop wordt gegeven door Sjoukje Bonnema, leefstijlcoach. Zij helpt je om bewuster in het leven te staan en gezonde keuzes te maken.



### INFORMATIE

- Graag aanmelden voor 1 juni a.s.
- Er zijn geen kosten aan verbonden
- Meer info op [www.aandachtvoorbeweging.nl](http://www.aandachtvoorbeweging.nl)



Aanmelden kan telefonisch of via e-mail:

0527-63 00 00

[mantelzorg@carrefour.nu](mailto:mantelzorg@carrefour.nu)